

EL ARTE DE LA BUENA VIDA

Un camino hacia la alegría estoica

WILLIAM B. IRVINE

PAIDÓS

Índice

Sinopsis

Uno de los grandes temores al que muchos de nosotros nos enfrentamos es descubrir al final que hemos desperdiciado nuestra vida, a pesar de todos nuestros esfuerzos. En El arte de la buena vida, William B. Irvine explora la sabiduría de la filosofía estoica, una de las escuelas de pensamiento más populares y exitosas de la antigua Roma, y muestra cómo sus ideas y consejos aún pueden aplicarse hoy en día.

Utilizando los conocimientos psicológicos y las técnicas prácticas de los estoicos, Irvine ofrece una hoja de ruta para quienes buscan evitar los sentimientos de insatisfacción crónica que nos aquejan. Los lectores aprenderán cómo minimizar sus preocupaciones, cómo dejar de lado el pasado y centrar sus esfuerzos en las cosas que podemos controlar, y cómo lidiar con los insultos, el dolor, la vejez y las tentaciones que distraen como la fama y la fortuna. Aprenderemos de Marco Aurelio la importancia de valorar solo cosas de verdadero valor, y de Epícteto a estar más contentos con lo que tenemos.

Si nos observamos a nosotros mismos en nuestro trabajo diario y luego reflexionamos sobre lo que vivimos, podremos identificar mejor las fuentes de angustia y evitar el dolor. Solo así, pensaron los estoicos, podremos esperar alcanzar una vida verdaderamente feliz.

El arte de la buena vida

Un camino hacia la alegría estoica

William B. Irvine

PAIDÓS

En memoria de Charlie Doyle, que me enseñó
a mantenerme sereno en la corriente,
aunque no esté remando.

Agradecimientos

Es necesario más de un autor para hacer un libro. Por lo tanto, permítanme dar las gracias a algunas de las personas que han contribuido a la realización de este volumen.

Para empezar, gracias a la Universidad Wright State por concederme la excedencia durante el tiempo necesario para la elaboración del núcleo principal de esta obra. Gracias también a mi departamento, por permitirme impartir, en otoño de 2005, un curso sobre filosofía helenística en el que pude probar una versión temprana de este libro.

Gracias a quienes (en la mayoría de los casos, involuntariamente) jugaron un papel significativo en mi «programa de malestar voluntario», entre ellos, Jim McCutcheon, de McCutcheon Music; Debbie Stirsman, del Centro de Yoga Inner Dance; y a mis compañeros de la Greater Dayton Rowing Association, con un especial agradecimiento a quienes tuvieron el valor de cederme su espacio: Judy Dryer, Chris Luhn y Michael McCarty. Gracias también a Michael por ayudarme a explorar el mundo del malestar proporcionado por los ergios y por plantear valiosas sugerencias respecto a la terminología utilizada en el capítulo 7.

Gracias a Cynthia King, que leyó y comentó mi manuscrito. Gracias asimismo a Bill King, que, aunque reacio a mostrar lealtad al credo del estoicismo, ha sido una gran inspiración para este estoico.

Gracias a los numerosos lectores anónimos que me han ayudado a pulir la argumentación de este libro. Gracias también a Cybele Tom, de Oxford University Press, por ser una comadrona literaria tan paciente y perseverante.

El mayor agradecimiento, con todo, es para mi esposa Jamie, por ofrecerme el tiempo y sobre todo el espacio para escribir este libro.

Introducción

Un plan para vivir

¿Qué le pides a la vida? Podemos responder que queremos una pareja cariñosa, un buen trabajo y una bonita casa, pero en realidad se trata de cosas que queremos *en* la vida. Al preguntar qué le pides a la vida, planteo la cuestión en su sentido más amplio. No pregunto por los objetivos que te propones mientras realizas tus actividades cotidianas, sino por el gran objetivo vital. En otras palabras, de todo aquello que buscas en la vida, ¿qué crees que es lo más valioso?

A muchas personas les costará nombrar su objetivo. Saben lo que quieren minuto a minuto o incluso década a década durante su vida, pero nunca se han detenido a considerar cuál es su gran objetivo. Es acaso comprensible que no lo tengan. Nuestra cultura no anima a la gente a pensar en estas cosas; de hecho, proporciona una interminable corriente de distracciones para que no tenga que hacerlo. Sin embargo, un gran objetivo en la vida es el primer componente de una filosofía de vida. Esto quiere decir que si carecemos de un gran objetivo vital, carecemos de una filosofía de vida coherente.

¿Por qué es importante tener esta filosofía? Porque sin ella existe el peligro de malvivir: de que, a pesar de toda tu actividad, a pesar de todas las agradables diversiones que has podido disfrutar, acabes viviendo una

mala vida. En otras palabras, existe el peligro de que en tu lecho de muerte eches la vista atrás y descubras que has desperdiciado tu vida. En lugar de perseguir algo verdaderamente valioso, la has desaprovechado al dejar que te distraigan las baratijas que la vida puede ofrecerte.

Supongamos que puedes identificar cuál es tu gran objetivo. Supongamos, también, que puedes explicar por qué este objetivo merece ser alcanzado. Incluso entonces existe el peligro de malvivir. En concreto, si no tienes una estrategia eficaz para alcanzar tu objetivo, es probable que no lo logres. Por lo tanto, el segundo componente de una filosofía de la vida es una estrategia para alcanzar tu gran objetivo vital. Esta estrategia especificará lo que debes hacer, mientras cumples con tus actividades diarias, para maximizar tus oportunidades de conquistar aquello que en la vida te resulta más valioso.

Si queremos dar pasos para evitar desperdiciar nuestra riqueza, encontraremos fácilmente expertos que nos ayudarán. En la guía telefónica hay muchos asesores cualificados en planificación financiera. Estos individuos nos ayudarán a definir nuestros objetivos económicos: por ejemplo, ¿cuánto deberíamos ahorrar para nuestra jubilación? Después de haber definido estos objetivos, nos aconsejarán sobre la forma más adecuada de conseguirlos.

Supongamos, sin embargo, que pretendemos dar pasos no para impedir que desperdiciemos nuestra riqueza, sino nuestra vida. Podríamos buscar a un experto que nos guíe: un filósofo de la vida. Esta persona nos ayudará a pensar en nuestros objetivos vitales y en cuáles de ellos merece la pena perseguir. Nos recordará que, puesto que los objetivos pueden entrar en conflicto, tenemos que decidir cuáles tendrán primacía si surgen esos conflictos. Por lo tanto, nos ayudará a clasificar nuestros objetivos y ubicarlos en una jerarquía. El objetivo en la cima de esta jerarquía será el que he denominado nuestro gran objetivo vital: es el objetivo que no estaremos dispuestos a sacrificar para alcanzar otros. Y después de contribuir a seleccionar nuestro objetivo, un filósofo de la vida nos

ayudará a diseñar una estrategia para cumplirlo.

El lugar obvio para buscar a un filósofo de la vida es el Departamento de Filosofía de la universidad más cercana. Si visitamos las oficinas de la facultad, encontraremos filósofos especializados en metafísica, lógica, política, ciencia, religión y ética. También podemos encontrar filósofos especializados en la filosofía del deporte, la filosofía del feminismo e incluso la filosofía de la filosofía. Sin embargo, a menos que nos encontremos en una universidad inusual, no hallaremos a filósofos de la vida en el sentido que tengo en mente.

No siempre ha sido así. Muchos antiguos filósofos griegos y romanos, por ejemplo, pensaban que las filosofías de la vida merecían no solo ser contempladas, sino que la *raison d'être* de la filosofía era desarrollarlas. Estos filósofos también se interesaban en otras áreas de la filosofía —por ejemplo, en la lógica—, pero solo porque creían que perseguir ese interés los ayudaría a desarrollar una filosofía de la vida.

Además, estos antiguos filósofos no se guardaban sus descubrimientos para sí mismos ni se limitaban a compartirlos con otros filósofos. Por el contrario, formaban escuelas y recibían como alumno a cualquiera que quisiera adquirir una filosofía de vida. Diferentes escuelas ofrecían diferentes consejos sobre lo que la gente debe hacer para disfrutar de una buena vida. Antístenes, discípulo de Sócrates, fundó la escuela cínica de filosofía, que defendía un estilo de vida ascético. Aristipo, otro de sus alumnos, fundó la escuela cirenaica, que abogaba por un estilo de vida hedonista. Entre ambos extremos encontramos, entre otras muchas, la escuela epicúrea, la escéptica y la que más nos interesa aquí, la escuela estoica, fundada por Zenón de Citio.

Los filósofos asociados con esas escuelas no ocultaban su interés por las filosofías de la vida. Según Epicuro, por ejemplo, «vana es la palabra del filósofo que no cura el sufrimiento de un hombre. Pues así como no hay beneficio en la medicina si no expulsa las enfermedades del cuerpo, tampoco hay beneficio en la filosofía si no expulsa el sufrimiento de la mente».[1] Y según el filósofo estoico Séneca, del que diré muchas cosas en este libro, «quien estudia con un filósofo debería llevarse consigo algo

bueno cada día: debería volver a casa cada noche siendo un hombre más profundo, o en camino de serlo».[2]

Este libro ha sido escrito para aquellos que buscan una filosofía de vida. En las siguientes páginas centro mi atención en una filosofía que me ha resultado útil y que sospecho que muchos lectores también encontrarán útil. Es la filosofía de los antiguos estoicos. La filosofía estoica de la vida tal vez sea antigua, pero merece la atención de cualquier individuo moderno que desee una vida a un tiempo plena y significativa; que desee, en otras palabras, tener una buena vida.

Dicho de otro modo, este libro ofrece consejos sobre cómo debería vivir la gente. Más exactamente, abriré el cauce para los consejos ofrecidos por los filósofos estoicos hace dos mil años. Mis colegas filósofos son generalmente reacios a hacerlo, pero, una vez más, su interés en la filosofía es fundamentalmente «académico»; su investigación es, sobre todo, teórica o histórica. Mi interés en el estoicismo, por contraste, es resueltamente práctico: mi objetivo es poner en práctica esta filosofía en mi vida y animar a otros a introducirla en la suya. Los antiguos estoicos, creo, habrían alentado ambas iniciativas, pero también habrían insistido en que la principal razón para estudiar el estoicismo es que podemos ponerlo en práctica.

Otro aspecto destacable es que, aunque el estoicismo es una filosofía, tiene un significativo componente psicológico. Los estoicos se dieron cuenta de que una vida asolada por emociones negativas —entre ellas, la ira, la ansiedad, el miedo, la tristeza y la envidia— no será una buena vida. Así pues, se convirtieron en agudos observadores del devenir de la mente humana y como resultado llegaron a ser algunos de los psicólogos más perspicaces del mundo antiguo. Lograron desarrollar técnicas para evitar el inicio de emociones negativas y para extinguirlas cuando fracasaran los intentos de prevención. Incluso aquellos lectores recelosos de la especulación filosófica deberían interesarse en estas técnicas. Después de todo, ¿quién de nosotros no querría reducir el número de emociones

negativas que experimentamos en la vida cotidiana?

Aunque durante toda mi vida adulta he estudiado filosofía, hasta hace poco ignoraba, lamentablemente, el estoicismo. En la universidad y en los cursos de posgrado, mis profesores nunca me pidieron que leyera a los estoicos, y a pesar de ser un lector ávido, jamás sentí la necesidad de acercarme a ellos por mí mismo. En líneas generales, no veía la necesidad de considerar una filosofía de la vida. En cambio, me sentía cómodo con lo que para casi todo el mundo es la filosofía vital por defecto: pasar el tiempo buscando una interesante mezcla de placer, prosperidad y estatus social. En otras palabras, mi filosofía de vida era lo que generosamente podríamos llamar una forma ilustrada de hedonismo.

Sin embargo, en la quinta década de mi vida, los acontecimientos conspiraron para introducirme en el estoicismo. El primero de ellos fue la publicación, en 1998, de *Todo un hombre*, de Tom Wolfe.[*] En esta novela, un personaje descubre accidentalmente al filósofo estoico Epicteto y empieza a comentar su filosofía. Me pareció a un tiempo intrigante y sorprendente.

Dos años más tarde inicié una investigación sobre el deseo. Como parte de ella, examiné los consejos que a lo largo de los milenios se han dado para dominar el deseo. Empecé estudiando lo que las religiones, entre ellas el cristianismo, el hinduismo, el taoísmo, el sufismo y el budismo (en particular, el budismo zen) tenían que decir sobre el deseo. A continuación, examiné los consejos sobre el control del deseo ofrecidos por los filósofos, pero descubrí que solo unos pocos habían abordado esta cuestión. Entre los pocos que lo habían hecho destacaban los filósofos helenísticos: epicúreos, escépticos y estoicos.

Al realizar esta investigación sobre el deseo, tenía un motivo ulterior. Durante largo tiempo me había intrigado el budismo zen y había pensado que examinar de cerca su conexión con mi investigación haría de mí un converso de pleno derecho. Pero lo que descubrí, para mi sorpresa, es que el estoicismo y el zen tienen ciertas cosas en común. Ambos, por ejemplo,

subrayan la importancia de contemplar la naturaleza transitoria del mundo que nos rodea y la importancia de dominar el deseo, en la medida en que es posible hacerlo. También nos aconsejan buscar la tranquilidad y nos brindan su guía para alcanzarla y mantenerla. Además, pronto advertí que el estoicismo se acomodaba mejor que el budismo a mi naturaleza analítica. Como resultado, y para mi sorpresa, me encontré jugando con la idea de convertirme no en un practicante del budismo zen, sino en un practicante del estoicismo.

Antes de empezar mi investigación sobre el deseo, no había considerado el estoicismo como una filosofía de vida, pero al leer a los estoicos descubrí que casi todo lo que creía saber de ellos estaba equivocado. Para empezar, sabía que el diccionario define *estoico* como un individuo «aparentemente indiferente o invulnerable a la alegría, la tristeza, el placer o el dolor».[3] Por lo tanto, esperaba que la *E* mayúscula de *Estoicos* fuera como la *e* minúscula de *estoico*. Sin embargo, descubrí que el objetivo de los estoicos no era desterrar la emoción de la vida, sino desterrar las emociones *negativas*.

Al leer las obras de los estoicos, descubrí a individuos alegres y optimistas respecto a la vida (aunque creían que había que invertir tiempo pensando en todo lo malo que podía sucederles), plenamente capaces de disfrutar de los placeres que brinda la existencia (al tiempo que se cuidaban de no verse esclavizados por esos placeres). Para mi sorpresa, encontré a autores que valoraban la alegría; de hecho, según Séneca, lo que los estoicos pretenden descubrir «es cómo la mente siempre debe perseguir un curso firme y favorable, ha de estar bien dispuesta hacia sí misma y considerar su condición con alegría».[4] También afirma que quien practique los principios estoicos «debe estar, tanto si lo desea como si no, necesariamente asistido por una constante jovialidad y alegría profunda que brota del interior, pues halla gozo en sus propios recursos, y no desea alegrías más grandes que las suyas propias».[5] En un tono similar, el filósofo estoico Musonio Rufo nos dice que si vivimos de acuerdo con los principios estoicos propiciaremos automáticamente una «disposición alegre y una alegría serena».[6]

En lugar de asumir el papel de individuos pasivos sombríamente resignados a padecer los abusos e injusticias del mundo, los estoicos estaban plenamente comprometidos con la vida y trabajaban para hacer del mundo un lugar mejor. Pensemos, por ejemplo, en Catón el Joven (a pesar de no contribuir a la literatura del estoicismo, Catón era un estoico practicante; de hecho, Séneca se refiere a él como el perfecto estoico).[7] Su estoicismo no le impidió luchar valientemente para restaurar la República romana. Asimismo, Séneca parece haber sido notablemente enérgico: además de filósofo, fue un dramaturgo de éxito, consejero de un emperador y el equivalente a un banquero de inversiones en el siglo I. Y Marco Aurelio, además de filósofo, fue uno de los emperadores romanos; de hecho, quizá el más grande de todos ellos. A medida que leía sobre los estoicos, mi admiración hacia ellos no paraba de crecer. Eran valientes, moderados, razonables y autodisciplinados: rasgos que me gustaría poseer. También consideraban importante que todos cumplamos nuestras obligaciones y ayudemos a los demás seres humanos: valores que deseo compartir.

En mi investigación sobre el deseo, descubrí el acuerdo, casi unánime entre personas reflexivas, de que será poco probable que vivamos una vida significativa a menos que superemos nuestra insaciabilidad. También había acuerdo en que una forma maravillosa de dominar nuestra tendencia a querer siempre más es convencernos de que nos gustan las cosas que ya tenemos. Parecía una intuición importante, pero dejaba abierta la cuestión de cómo llevarlo a cabo exactamente. Me agradó comprobar que los estoicos tenían una respuesta a esta pregunta. Desarrollaron una técnica muy sencilla que, al ponerla en práctica, nos hace sentirnos a gusto, aunque sea por un tiempo, con la persona que somos, viviendo la vida que nos ha tocado vivir, casi independientemente de lo que esa vida podría ser.

Cuanto más estudiaba a los estoicos, más cautivado me sentía por su filosofía. Pero al intentar compartir con otros mi recién descubierto entusiasmo por el estoicismo, pronto descubrí que no estaba solo a la hora de malinterpretar la filosofía. Amigos, familiares e incluso mis colegas en la universidad parecían creer que los estoicos eran individuos cuyo

objetivo era suprimir toda emoción y que, por lo tanto, llevaban vidas sombrías y pasivas. Tuve la sensación de que los estoicos eran víctimas de una acusación injusta, que yo mismo había contribuido a fomentar hasta hacía poco.

Esta mera comprensión debería bastar para motivarme a escribir un libro sobre los estoicos —un libro para dejar las cosas claras—, pero en realidad tuve una segunda motivación aún más poderosa que la anterior. Tras conocer el estoicismo, empecé, de una forma experimental, discreta, a darle la oportunidad de ser mi filosofía de vida. El experimento ha tenido el éxito suficiente como para sentirme obligado a informar de mis descubrimientos al mundo en su conjunto, en la creencia de que otros podrán beneficiarse del estudio de los estoicos y adoptar su filosofía de vida.

Naturalmente, los lectores tendrán curiosidad por saber qué implica la práctica del estoicismo. En las antiguas Grecia o Roma, un aspirante a estoico podría aprender a practicar el estoicismo acudiendo a una escuela estoica, pero ya no es posible. Como alternativa, un moderno aspirante puede consultar las obras de los antiguos estoicos, pero lo que descubrirá al hacerlo es que muchos de esos trabajos —en concreto, los de los estoicos griegos— se han perdido. Además, si lee las obras que han sobrevivido, descubrirá que, aunque abordan el estoicismo en profundidad, no ofrecen un plan de estudio para, por así decirlo, los estoicos novicios. El desafío que he afrontado al escribir este libro era construir ese plan a partir de pistas diseminadas en los escritos estoicos.

Aunque este libro ofrece una guía detallada para el aspirante a estoico, permitidme describir aquí, de forma preliminar, algunas de las cosas que querremos hacer si adoptamos el estoicismo como nuestra filosofía de vida.

Reconsideraremos nuestros objetivos en la vida. En concreto, tendremos el valor de afrontar la sentencia estoica de que muchas de las cosas que deseamos —en especial, la fama y la fortuna— no merecen la

pena. En cambio, centraremos nuestra atención en la búsqueda de la serenidad y lo que los estoicos llamaban *virtud*. Descubriremos que la virtud estoica tiene muy poco en común con lo que la gente quiere decir con esa palabra. También descubriremos que la serenidad que los estoicos buscaban no es el tipo de serenidad que podremos obtener con la ingesta de un tranquilizante; no es, en otras palabras, un estado semejante al del zombi. En cambio, es un estado marcado por la ausencia de emociones negativas como la ira, la tristeza, la ansiedad y el temor, y la presencia de emociones positivas, en particular, la alegría.

Estudiaremos las diversas técnicas psicológicas desarrolladas por los estoicos para alcanzar y mantener la serenidad, y utilizaremos esas técnicas en la vida cotidiana. Nos cuidaremos, por ejemplo, de distinguir entre las cosas que podemos controlar y las que no, de modo que dejemos de preocuparnos por las segundas y nos concentremos en las primeras. También reconoceremos hasta qué punto es fácil que los demás perturben nuestra serenidad y, en consecuencia, pondremos en práctica estrategias estoicas para evitar que nos molesten.

Por último, nos convertiremos en observadores más reflexivos de nuestra propia vida. Nos veremos a nosotros mismos en nuestros asuntos cotidianos y luego reflexionaremos sobre lo que hemos visto, tratando de identificar las fuentes de angustia de nuestra vida, y pensando cómo evitar ese sentimiento.

Es obvio que practicar el estoicismo exigirá esfuerzo, pero esto puede decirse de todas las verdaderas filosofías de vida. De hecho, incluso el *hedonismo ilustrado* requiere esfuerzo. El gran objetivo vital del hedonismo ilustrado consiste en maximizar el placer que se experimenta en el curso de una vida. Para practicar esta filosofía de vida, pasaremos tiempo descubriendo, explorando y clasificando fuentes de placer e investigando los efectos secundarios adversos que puedan producir. Por lo tanto, el hedonismo ilustrado diseñará estrategias para maximizar el nivel de placer que experimenta el sujeto (el hedonismo no ilustrado, en el que

una persona busca irreflexivamente la gratificación a corto plazo, no es, en mi opinión, una filosofía de vida coherente).

El esfuerzo requerido para practicar el estoicismo probablemente será mayor que el exigido para practicar el hedonismo ilustrado, pero menor que el necesario para practicar, por ejemplo, el budismo zen. Un budista zen tendrá que meditar, una práctica que lleva tiempo y que (en algunas de sus formas) resulta física y mentalmente exigente. La práctica del estoicismo, por el contrario, no nos exige que dediquemos mucho tiempo a «ser estoicos». Exige que reflexionemos periódicamente sobre nuestra vida, pero estos periodos de reflexión normalmente pueden comprimirse en determinados momentos del día, como cuando estamos atrapados en un atasco de tráfico o —esta era la recomendación de Séneca— cuando yacemos en la cama a la espera de que llegue el sueño.

Cuando evaluamos los «costes» asociados a la práctica del estoicismo o de cualquier otra filosofía de vida, los lectores deberían comprender que también hay costes asociados a *no* disponer de una filosofía de vida. Ya he mencionado uno de ellos: el peligro de pasar nuestra existencia buscando objetivos sin valor y, por lo tanto, desperdiciándola.

En este punto muchos lectores se preguntarán si el estoicismo es compatible con sus creencias religiosas. En el caso de la mayoría de las religiones, creo que sí. En concreto, los cristianos percibirán que las doctrinas estoicas concuerdan con su punto de vista religioso. Por ejemplo, compartirán el deseo estoico de alcanzar la serenidad, aunque los cristianos la llamarán *paz*. Apreciarán el mandamiento de Marco Aurelio de «amar a la humanidad».[8] Y al tropezarse con la observación de Epicteto, según la cual algunas cosas son para nosotros y otras no, y, si tenemos buen sentido, concentraremos nuestra energía en las cosas que nos corresponden, los cristianos recordarán la «oración de la serenidad», a menudo atribuida al teólogo Reinhold Niebuhr.

Dicho esto, debería añadir que también es posible ser simultáneamente agnóstico y practicante del estoicismo.

El índice de este libro está dividido en cuatro partes. En la primera parte describo el nacimiento de la filosofía. Aunque los filósofos modernos tienden a pasar el tiempo debatiendo cuestiones esotéricas, el objetivo primordial de la mayoría de los filósofos antiguos fue ayudar a las personas normales a mejorar su vida. Como veremos, el estoicismo fue una de las antiguas escuelas de filosofía más populares y exitosas.

En la segunda y la tercera parte explico lo que hemos de hacer para practicar el estoicismo. Empiezo describiendo las técnicas psicológicas que los estoicos desarrollaron para alcanzar y mantener la serenidad. A continuación describo los consejos estoicos sobre el mejor modo de abordar los problemas de la vida cotidiana: por ejemplo, ¿cómo debo responder si alguien me insulta? Aunque en los dos últimos milenios han cambiado muchas cosas, la psicología humana ha evolucionado poco. Por esta razón, nosotros, habitantes del siglo XXI, podemos beneficiarnos de los consejos que filósofos como Séneca ofrecían a los romanos del siglo I.

Por último, en la cuarta parte de este libro defiendo el estoicismo de diversas críticas y reevalúo la psicología estoica a la luz de los modernos hallazgos científicos. Concluyo el libro relatando la perspectiva que he adquirido en mi propia práctica del estoicismo.

A mis colegas académicos les puede interesar este libro; por ejemplo, quizá tengan curiosidad por mi interpretación de diversas declaraciones del estoicismo. Sin embargo, el público al que quiero llegar es el individuo de a pie al que le preocupa estar desperdiciando su vida. Esto incluye a aquellos que se han dado cuenta de que carecen de una filosofía de vida coherente y por eso se tambalean en sus actividades cotidianas: lo que se esfuerzan en hacer un día tan solo deshace lo que han realizado el día anterior. También incluye a quienes poseen una filosofía de vida pero temen que esta sea defectuosa.

He escrito este libro con la siguiente pregunta en mente: si los antiguos estoicos hubieran escrito un libro para guiar a los individuos del siglo XXI —un volumen que nos dijera cómo vivir una buena vida—, ¿cómo habría sido ese libro? Las páginas que siguen son mi respuesta a esta pregunta.

Primera parte

El auge del estoicismo

Uno
La filosofía se interesa por la vida

Probablemente siempre han existido filósofos en algún sentido de la palabra. Eran aquellos individuos que no solo planteaban preguntas —como cuál es el origen del mundo, de dónde viene el ser humano y por qué existe el arcoíris—, sino que además encadenaban una sucesión de preguntas. Por ejemplo, cuando les decían que el mundo fue creado por los dioses, estos protofilósofos advertían que tal respuesta no iba hasta el fondo de la cuestión. Seguían preguntando por qué los dioses hicieron el mundo, cómo lo hicieron y —para mayor irritación de quienes intentaban responderles— quién hizo a los dioses.

Independientemente de cuándo y cómo empezara, el pensamiento filosófico dio un gran salto adelante en el siglo VI a. C. Encontramos a Pitágoras (c. 570-c. 500 a. C.) filosofando en Italia; a Tales (c. 636-c. 546 a. C.), Anaximandro (c. 641-c. 547 a. C.) y a Heráclito (c. 535-c. 475 a. C.) en Grecia; a Confucio (551-479 a. C.) en China; y a Buda (c. 563-c. 483 a. C.) en la India. No está claro que estos individuos descubrieran la filosofía de forma independiente unos de otros; tampoco está claro en qué sentido fluyó la influencia filosófica, si en realidad fluyó.

En el siglo III d. C., el biógrafo griego Diógenes Laercio ofreció una historia de la filosofía antigua muy amena (pero no del todo fiable). Según Diógenes, la antigua filosofía occidental tuvo dos ramas.[1] Una rama —a la que llama *rama italiana*— empezó con Pitágoras. Si seguimos a los diversos sucesores de Pitágoras llegamos hasta Epicuro, cuya escuela de filosofía supuso un gran rival para la escuela estoica. La otra rama —Diógenes se refiere a ella como la *rama jonia*— empezó con Anaximandro, que (intelectual y pedagógicamente) produjo a Anaxímenes, que produjo a Anaxágoras, que produjo a Arquelao, que, por último, produjo a Sócrates (469-399 a. C.).

Sócrates tuvo una vida notable. También tuvo una muerte notable: fue juzgado por corromper a la juventud de Atenas y por otras presuntas fechorías; sus conciudadanos lo hallaron culpable y fue sentenciado a morir bebiendo cicuta. Podía haber evitado este castigo acogiéndose a la clemencia del tribunal o huyendo una vez que la sentencia había sido pronunciada. Sin embargo, sus principios filosóficos le impedían actuar así. Tras la muerte de Sócrates, muchos seguidores no solo continuaron haciendo filosofía, sino que atrajeron a nuevos seguidores. Platón, el más conocido de sus alumnos, fundó la escuela de filosofía conocida como Academia, Aristipo fundó la escuela cirenaica, Euclides fundó la escuela megárica, Fedón fundó la escuela de Elis, y Antístenes, la escuela cínica. Lo que había sido un goteo de actividad filosófica antes de la llegada de Sócrates se convirtió, después de su muerte, en un verdadero torrente.

¿Por qué tuvo lugar esta explosión de interés en la filosofía? En parte porque Sócrates cambió el foco de la investigación filosófica. Antes de él, los filósofos se interesaban fundamentalmente en explicar el mundo que los rodeaba y los fenómenos de ese mundo; se dedicaban a lo que ahora llamamos ciencia. Aunque Sócrates estudió ciencia en su juventud, la abandonó para concentrar su atención en la condición humana. Como señaló el orador, político y filósofo romano Cicerón, Sócrates fue «el primero en bajar a la filosofía de los cielos y situarla en las ciudades de los hombres e introducirla en sus hogares y obligarla a formular preguntas sobre la vida y la moralidad, y lo bueno y lo malo».[2] El especialista en el

mundo clásico Francis MacDonald Cornford describe la importancia filosófica de Sócrates en términos similares: «La filosofía presocrática empieza con […] el descubrimiento de la naturaleza; la filosofía socrática empieza con el descubrimiento del alma del hombre».[3]

¿Por qué Sócrates sigue siendo una figura impresionante veinticuatro siglos después de su muerte? No es por sus descubrimientos filosóficos; después de todo, sus conclusiones son básicamente negativas: nos mostró lo que no sabemos. Más bien nos impresiona por el grado en el que permitió que su vida se viera influida por sus especulaciones filosóficas. De hecho, según el filósofo Luis E. Navia, «en Sócrates, quizá más que en ningún otro gran filósofo, encontramos el ejemplo de un hombre que fue capaz de integrar cuestiones teóricas y especulativas en el contexto de su actividad diaria». Navia lo describe como «un verdadero paradigma de actividad filosófica, tanto en pensamiento como en acción».[4]

Presumiblemente, algunos de los que se sintieron atraídos por Sócrates quedaron impresionados, sobre todo, por su teoría, y otros por su estilo de vida. Platón pertenecía al primer grupo; en su Academia estaba más interesado en explorar la teoría filosófica que en dispensar consejos sobre el estilo de vida. Por el contrario, a Antístenes le impresionaba más el estilo de vida de Sócrates; la escuela cínica que fundó rechazó la teoría filosófica y se centró en aconsejar a la gente respecto a qué tendrían que hacer para vivir una buena vida.

Es como si, al morir, Sócrates se hubiera dividido en Platón y Antístenes: Platón heredaría el interés de Sócrates en la teoría y Antístenes su preocupación por vivir una buena vida. Habría sido estupendo que ambos aspectos de la filosofía hubieran florecido en los milenios subsiguientes, ya que la gente se beneficia tanto de la teoría filosófica como de la aplicación de la filosofía a su propia vida. Por desgracia, aunque se ha desarrollado el aspecto teórico de la filosofía, el ámbito práctico ha desaparecido.

En un gobierno despótico como el de la antigua Persia, la capacidad de

escribir, leer y practicar la aritmética era importante para los funcionarios, pero no la capacidad de persuadir a los demás. A los funcionarios solo les hacía falta impartir órdenes, que aquellos que se encontraban bajo su jurisdicción debían obedecer inapelablemente. Sin embargo, en Grecia y Roma, el auge de la democracia implicó que quienes eran capaces de convencer a los demás probablemente tendrían una exitosa carrera en el mundo de la política y de las leyes. En parte debido a esta razón, cuando se completaba la «educación secundaria» de un hijo, los padres acaudalados griegos y romanos buscaban maestros que pudieran desarrollar las habilidades persuasivas de sus hijos.

Estos padres podrían haber buscado los servicios de un sofista, cuyo objetivo era enseñar a los alumnos a imponerse en los debates. Para alcanzar este objetivo, los sofistas enseñaban diversas técnicas de persuasión, entre ellas apelaciones a la razón y a la emoción. En concreto, enseñaban a los estudiantes que era posible argumentar a favor o en contra de cualquier proposición. Además de desarrollar sus destrezas argumentativas, los sofistas cultivaban sus habilidades oratorias, con el fin de comunicar eficazmente los argumentos elaborados.

Como alternativa, los padres podían contratar los servicios de un filósofo. Como los sofistas, los filósofos enseñaban técnicas de persuasión, pero a diferencia de aquellos evitaban las apelaciones a la emoción. Otro aspecto en el que se diferenciaban era que los filósofos creían que además de transmitir el arte de la persuasión había que enseñar a vivir una buena vida. En consecuencia, según el historiador Henri-Irénée Marrou, en su enseñanza subrayaban «el aspecto moral de la educación, el desarrollo de la personalidad y de la vida interior».[5] Al actuar así, muchos filósofos ofrecían a sus alumnos una filosofía de vida: les enseñaban qué merecía la pena perseguir en la vida y cómo conseguirlo.

Algunos padres que querían una educación filosófica para su hijo contrataban a un filósofo para que actuara como tutor doméstico; Aristóteles, por ejemplo, fue contratado por el rey Filipo de Macedonia como tutor de Alejandro, que posteriormente se convirtió en «Magno». Los padres que no podían permitirse un tutor privado enviaban a sus hijos

—pero probablemente no a sus hijas— a una escuela de filosofía. Tras la muerte de Sócrates, estas escuelas se convirtieron en un elemento destacado en la cultura ateniense y cuando, en el siglo II d. C., Roma cayó bajo el influjo de esta, las escuelas de filosofía también prosperaron en Roma.

Ya no hay escuelas de filosofía, y es una lástima. Es cierto que la filosofía se sigue impartiendo en las aulas —más exactamente, en los departamentos de filosofía de las universidades—, pero el rol cultural desempeñado por estos departamentos no tiene nada que ver con el papel que desempeñaban las antiguas escuelas filosóficas. En primer lugar, quienes se matriculan en las clases de filosofía impartidas por las universidades rara vez están motivados por el deseo de adquirir una filosofía de vida; por el contrario, van a clase porque les dicen que de no hacerlo no podrán graduarse. Y si buscan una filosofía de vida, tendrán dificultades para encontrar una clase que los satisfaga en la mayoría de las universidades.

Sin embargo, aunque las escuelas de filosofía son cosa del pasado, la gente necesita más que nunca una filosofía de vida. La pregunta es: ¿adónde pueden ir para obtener una? Si acuden al Departamento de Filosofía de la universidad más cercana lo más probable, como he explicado, es que se sientan defraudados. ¿Y si en cambio visitan la iglesia? El cura les dirá lo que deben hacer para ser *buenas personas*, es decir, lo que deben hacer para ser moralmente íntegros. Por ejemplo, se los puede instruir para no robar o contar mentiras o (en algunas religiones) para evitar un aborto. Es probable que el cura les explique qué deben hacer para disfrutar una *buena vida en el más allá*: deberán acudir a los oficios religiosos con regularidad, rezar y (en algunas religiones) contribuir económicamente. Sin embargo, probablemente el cura tendrá poco que decir respecto a lo que deben hacer para vivir una *buena vida*. De hecho, después de instruir a sus prosélitos acerca de lo que deben hacer para ser moralmente intachables e ir al cielo, la mayoría de las religiones dan

libertad para que el individuo determine qué merece y qué no merece la pena buscar en la vida. Estas religiones no ven nada malo en que un adepto trabaje duro para permitirse una gran mansión y un caro deportivo, siempre y cuando no quebrante las leyes; tampoco ven nada malo en que el adepto renuncie a la mansión por una choza y al deportivo por una bicicleta.

Y si las religiones ofrecen a sus seguidores consejos sobre lo que merece la pena en la vida, tienden a hacerlo de una forma tan discreta que los adeptos lo consideran más una sugerencia que una directiva y, por lo tanto, ignoran el consejo. Creemos que esta es la razón por la que los seguidores de diversas religiones, a pesar de las diferencias en sus creencias, acaban con una misma filosofía de vida espontánea, una forma de hedonismo ilustrado. Así pues, aunque luteranos, baptistas, judíos, mormones y católicos sostienen diferentes perspectivas religiosas, son notablemente semejantes fuera de la iglesia o de la sinagoga. Tienen trabajos similares y parecidas ambiciones profesionales. Viven en casas similares, amuebladas de forma parecida. Y desean en un mismo grado los productos de consumo de moda en ese momento.

Es evidentemente posible que una religión exija a sus fieles la adopción de una filosofía de vida específica. Consideremos, como ejemplo, la religión huterita, que predica que uno de los aspectos más valiosos de la vida es la sensación de comunidad. Por lo tanto, a los huteritas se les prohíbe la propiedad privada, con el argumento de que semejante propiedad despertará sentimientos de envidia que supondrán una amenaza para la comunidad tan apreciada por ellos (evidentemente, podemos cuestionar si esta es una sólida filosofía de vida).

Sin embargo, la mayoría de las religiones no exigen a los creyentes una filosofía de vida específica. Mientras no hagan daño a los demás ni susciten la ira de Dios, son libres de vivir como quieran. De hecho, si la religión huterita parece tan extrema y exótica a la mayoría de las personas es porque son incapaces de imaginar la pertenencia a una religión que les diga cómo han de vivir su vida.

Esto quiere decir que en la actualidad es perfectamente posible que una

persona haya sido educada en una religión y acuda a cursos de filosofía en la universidad y que sin embargo aún carezca de una filosofía de vida (esta es, en realidad, la situación en la que se encuentran la mayoría de mis alumnos). ¿Qué deberían hacer entonces aquellos que buscan una filosofía de vida? Tal vez la mejor opción consista en crear para sí mismos una escuela virtual de filosofía mediante la lectura de las obras de los filósofos que dirigieron las antiguas escuelas. En todo caso, esto es lo que animaré a hacer a los lectores en las siguientes páginas.

En la antigua Grecia, cuando las escuelas de filosofía aún eran elementos destacados del panorama cultural, había muchas escuelas a las que los padres podían enviar a sus hijos. Imaginemos que volvemos en el tiempo al año 300 a. C. y llevamos a alguien de paseo por Atenas. Podríamos empezar el *tour* en el ágora, donde un siglo antes Sócrates filosofaba con los ciudadanos de Atenas. En la parte norte del ágora veríamos la Stoa Poikilè o «Pórtico Pintado», y allí podríamos ver disertando a Zenón de Citio, el fundador de la escuela estoica de filosofía. Este pórtico, en realidad, era una columnata decorada con murales.

Caminando por Atenas, podríamos encontrarnos con el filósofo cínico Crates, de cuya escuela fue alumno Zenón. Aunque los primeros cínicos se reunían cerca del gimnasio de Cinosargo —de ahí su nombre— se los podía ver en cualquier lugar de Atenas, intentando atraer (o arrastrar, si era necesario) a la gente normal a los debates filosóficos. Además, aunque los padres enviarían de buen grado a sus hijos a estudiar con Zenón, es improbable que los animaran a convertirse en cínicos, ya que esta doctrina, interiorizada con éxito, garantizaría a su hijo una vida de pobreza ignominiosa.

Si nos dirigimos al noroeste y salimos de la ciudad por el Dípilon,[*] llegaríamos al Jardín de Epicuro, presidido por el propio Epicuro. Mientras el Pórtico Pintado se encontraba en un escenario urbano en el que, según imaginamos, el ruido de la calle y los comentarios de los transeúntes interrumpían periódicamente las disertaciones estoicas, el

Jardín de Epicuro era un entorno inequívocamente rural. De hecho, era un huerto en el que los epicúreos cultivaban sus propias verduras.

Continuando hacia el noroeste, a un kilómetro y medio del ágora, llegaríamos a la Academia, la escuela de filosofía fundada por Platón en 387 a. C., poco más de una década después de la muerte de Sócrates. Como el Jardín de Epicuro, la Academia era un lugar asombroso para filosofar. Era un retiro semejante a un parque, adornado con paseos y fuentes. En el terreno de la Academia había edificios, pagados por Platón y sus amigos. En el 300 a. C., allí disertaría Polemón, que heredó el puesto de maestro de la escuela (el filósofo estoico Zenón, como veremos, fue a la escuela de Polemón por un tiempo).

Retrocediendo y atravesando de nuevo la ciudad, dejando atrás sus puertas e internándose en los suburbios orientales de Atenas, llegaríamos al Liceo. En esta zona boscosa, cerca de un altar a Apolo Licio, veríamos a los peripatéticos, discípulos de Aristóteles, paseando y conversando, a cuya cabeza podría encontrarse Teofrasto.

Sin embargo, este es solo el principio de las opciones educativas disponibles para los antiguos progenitores. Además de las escuelas mencionadas en nuestro paseo, están las escuelas cirenaica, escéptica, megárica y de Elea anteriormente citadas, a las que podemos añadir muchas otras, mencionadas por Diógenes Laercio, como las escuelas eretriana, anicerana y teodorona, además de las escuelas dirigidas por los eudemonistas, los amantes de la verdad, los refutacionistas, los razonadores por analogía, los fisicistas, los moralistas y los dialécticos.[6]

En realidad, los jóvenes (y, en contadas ocasiones, las jóvenes) no eran los únicos en acudir a las escuelas de filosofía. A veces los padres estudiaban junto con sus hijos. En otros casos, los adultos iban solos a las lecciones de las escuelas. Algunos de ellos estaban simplemente interesados en la filosofía; quizá habían sido alumnos de estas escuelas en su juventud y ahora pretendían «ampliar su educación» en la filosofía de vida enseñada por esa escuela. Otros adultos podían acudir como invitados a las lecciones, a pesar de no haber pertenecido a esa escuela. Probablemente, sus motivos se asemejaban a los que pueden inducir a los

individuos modernos a la hora de acudir a una conferencia pública: buscaban ilustrarse y distraerse.

Sin embargo, otros adultos tenían un motivo oculto para visitar las escuelas de filosofía: querían fundar su propia escuela y escuchaban las lecciones de los preceptores de las escuelas de éxito para tomar de ellos ideas filosóficas que podrían usar en su propia enseñanza. Zenón de Citio fue acusado de actuar así: Polemón se quejó de que el motivo de Zenón para acudir a sus clases en la Academia era robar sus doctrinas.[7]

Las escuelas rivales de filosofía diferían en las materias impartidas. Los primeros estoicos, por ejemplo, no solo estaban interesados en la filosofía de la vida, sino también en física y lógica, por la sencilla razón de que creían que estos ámbitos de estudio estaban inherentemente interrelacionados. Los epicúreos compartían el interés de los estoicos en la física (aunque tenían una visión diferente del mundo físico), pero no por la lógica. Los cirenaicos y los cínicos no tenían interés ni en la física ni en la lógica; en sus escuelas solo se enseñaba filosofía de vida.

Las escuelas que ofrecían a sus estudiantes una filosofía de vida diferían en la recomendada. Los cirenaicos, por ejemplo, creían que el objetivo último de la vida era la experiencia del placer, y por lo tanto defendían la necesidad de aprovechar cualquier oportunidad para experimentarlo. Los cínicos abogaban por un estilo de vida ascético: si deseas una buena vida, argumentaban, debes aprender a no desear nada. Los estoicos estaban a medio camino entre los cirenaicos y los cínicos: pensaban que la gente debía disfrutar de las cosas buenas que ofrece la vida, entre ellas la amistad y la riqueza, pero solo si no se aferraban a ellas. De hecho, creían que teníamos que interrumpir periódicamente el disfrute de lo que la vida nos ofrece y pasar un tiempo contemplando la pérdida de aquello que disfrutamos.

Afiliarse a una escuela de filosofía era un asunto serio. Según el historiador Simon Price, «adherirse a una secta filosófica no solo era cuestión mental o el resultado de una mera moda intelectual. Quienes se tomaban en serio su filosofía intentaban vivirla en el día a día».[8] Y así como la religión de un individuo moderno puede llegar a ser el elemento

clave de su identidad personal —pensemos en un cristiano devoto—, una asociación filosófica griega o romana se erigía como un elemento fundamental de la personalidad. Según el historiador Paul Verne, «ser un verdadero filósofo consistía en hacer realidad la doctrina de la secta, adecuar la propia conducta (e incluso la indumentaria) a ella y, si era necesario, morir por ella».[9]

Así pues, los lectores de este libro deberían tener presente que, aunque defiendo el estoicismo como filosofía de vida, no es la única opción disponible para quienes buscan tal filosofía. Es más, aunque los estoicos creían poder demostrar que la suya era la filosofía de vida correcta, yo no creo que tal demostración sea posible (como veremos en el capítulo 21). En cambio, creo que la filosofía de vida elegida por un individuo depende de su personalidad y circunstancias.

Sin embargo, tras esta prevención, permítanme añadir que creo que hay muchas personas cuya personalidad y circunstancias las convierten en maravillosas candidatas para la práctica del estoicismo. Es más, independientemente de qué filosofía de vida adopte una persona, probablemente tendrá una existencia mejor que si intenta vivir —como hacen muchos— sin una filosofía de la vida coherente.

Dos

Los primeros estoicos

Zenón (c. 333-c. 261 a. C.) fue el primer estoico (y con Zenón me refiero a Zenón de Citio, que no ha de confundirse con Zenón de Elea, célebre por la paradoja de Aquiles y la tortuga, ni con ninguno de los otros siete Zenones mencionados por Diógenes Laercio en sus esbozos biográficos). El padre de Zenón era comerciante de tintura púrpura y solía volver a casa de sus viajes con libros para que su hijo leyera. Entre ellos había libros de filosofía adquiridos en Atenas. Estos libros despertaron el interés de Zenón tanto por la filosofía como por Atenas.

Como resultado de un naufragio, Zenón se encontró en Atenas y decidió aprovechar los recursos filosóficos que la ciudad podía ofrecerle durante su estancia. Le preguntó a un librero dónde podía encontrar a hombres como Sócrates. Justo en ese momento pasaba por allí Crates, el cínico. El librero lo señaló y dijo: «Sigue a ese hombre». Y así es como Zenón se convirtió en alumno de Crates. Al recordar esta época de su vida, Zenón comentó: «Hice un viaje provechoso cuando sufrí el naufragio».[1]

Los cínicos tenían poco interés en teorizar la filosofía. Por el contrario, defendían un estilo de vida filosófico bastante extremo. Eran ascetas. En términos sociales, eran el equivalente antiguo a lo que hoy llamamos vagabundos: vivían en las calles y dormían en el suelo. Solo poseían su

ropa, normalmente un manto al que los antiguos se refieren como «atuendo cínico». Su existencia era precaria y vivían al día.

Cuando alguien le dijo a Epicteto —que, pese a ser estoico, estaba familiarizado con la escuela cínica— que contemplaba la posibilidad de unirse a los cínicos, este explicó lo que eso significaba: «Tendrás que desprenderte de la voluntad de poseer, y tendrás que evitar solo lo que cae en el ámbito de tu voluntad: no deberás abrigar indignación, ira, envidia, piedad; una buena criada, un nombre honrado, favoritos o dulces pasteles no han de significar nada para ti». Un cínico explicó: «Ha de poseer un espíritu tan paciente que los demás lo perciban tan indiferente como una piedra. El vilipendio, los golpes o los insultos no son nada para él».[2] Uno imagina que pocas personas tenían el valor y la resistencia para vivir así.

Los cínicos eran célebres por su ingenio y su sabiduría. Cuando, por ejemplo, alguien le preguntó con qué tipo de mujer debería casarse, Antístenes respondió que lamentaría su matrimonio fuera cual fuera su elección: «Si es bella, no la tendrás para ti solo; si es fea, lo lamentarás amargamente». Respecto al trato con nuestros semejantes, comentó que «es mejor caer en manos de los cuervos que de los aduladores; porque en el primer caso te devoran cuando estás muerto; en el otro, mientras vives». También aconsejaba a sus oyentes «prestar atención a nuestros enemigos, pues son los primeros en descubrir nuestros errores». A pesar de su agudo ingenio, o tal vez debido a él, Antístenes era considerado «el más agradable de los hombres en la conversación».[3]

Diógenes de Sínope (que no hay que confundir con Diógenes Laercio, que escribió un esbozo biográfico de sí mismo y de otros filósofos) era alumno de Antístenes y se convirtió en el más famoso de los filósofos cínicos. En defensa de la vida sencilla, Diógenes observó que «los dioses han concedido a los hombres los medios para vivir fácilmente, pero estos han sido apartados de la vista, porque exigimos pasteles de miel, ungüentos y todo tipo de cosas». Tal es la locura de los hombres, explicó, que eligen ser miserables cuando tienen todo el poder para ser felices. El problema es que «los hombres perversos obedecen a su codicia como los

siervos a sus amos» y jamás encuentran reposo porque no pueden controlar sus deseos.[4]

Los valores de los hombres, insistía Diógenes, han sido corrompidos. A modo de ejemplo, señalaba que una estatua, cuya única función es complacer a la vista, costaba tres mil dracmas, mientras que un cuarto de harina de cebada, que al consumirlo nos mantiene vivos, puede adquirirse por solo dos monedas de cobre.[5] Creía que el hambre era el mejor aperitivo y como esperaba a estar hambriento o sediento antes de comer o beber, «compartía una torta de cebada con mayor placer que otros los alimentos más caros, y disfrutaba bebiendo de un río más que otros tomando vino de Taso».[6] Cuando le preguntaban por su falta de residencia, Diógenes replicaba que tenía acceso a las mejores casas de la ciudad: es decir, a sus templos y a sus gimnasios. Y cuando le preguntaban qué había aprendido de la filosofía, respondía: «Estar preparado para cualquier fortuna».[7] Como veremos, esta respuesta anticipa un importante tema del estoicismo.

Los cínicos ejercían su labor no en un escenario suburbano, como Epicuro y Platón, sino en las calles de Atenas, como hiciera Sócrates. Y como Sócrates, pretendían instruir no solo a quienes se ofrecían como alumnos sino a todo el mundo, incluyendo a los reacios a recibir enseñanzas. De hecho, el cínico Crates —que, como hemos visto, fue el primer maestro filosófico de Zenón— no se contentaba con importunar a las gentes en la calle; también entraba en sus casas sin ser invitado, para amonestarlas. Debido a esta costumbre era conocido como el Abridor de Puertas.[8]

Después de estudiar un tiempo con Crates, Zenón decidió que estaba más interesado en la teoría que su maestro. Por lo tanto, elaboró la idea de centrarse no solo en un estilo de vida filosófico o una teoría filosófica, sino en combinar ambas, tal como había hecho Sócrates.[9] El filósofo alemán del siglo XIX Arthur Schopenhauer resumió la relación entre el cinismo y el estoicismo observando que los filósofos estoicos provenían

de los cínicos «pasando de la práctica a la teoría».[10]

Por lo tanto, Zenón se propuso aprender teoría filosófica. Estudió con Estilpón, de la escuela megárica (Crates respondió intentando llevárselo literalmente a rastras). También estudió con Polemón en la Academia, y en torno al 300 a. C. fundó su propia escuela de filosofía. En sus enseñanzas parece hibridar los consejos relativos al estilo de vida de Crates con la filosofía teórica de Polemón (según este último, Zenón se limitó a conferir a las doctrinas de la Academia un «maquillaje fenicio»).[11] También añadió el interés de la escuela megárica por la lógica y las paradojas.

La escuela filosófica de Zenón disfrutó de un éxito inmediato.[12] En un principio se conoció a sus seguidores como zenonianos, pero debido al hábito de impartir sus lecciones en la Stoa Poikilè, empezaron a ser llamados estoicos, tal como, por otra parte, se llamó a los poetas que tenían la costumbre de rondar por aquel lugar.[13]

Una de las cosas que hizo atractivo al estoicismo fue su abandono del ascetismo cínico: los estoicos defendían un estilo de vida que, aunque sencillo, permitía ciertas comodidades. Los estoicos predicaban este abandono argumentando que si evitaban las «buenas cosas», como hacían los cínicos, demostraban que las cosas en cuestión eran realmente buenas; cosas que, si no se ocultaban, despertaban un intenso anhelo. Los estoicos disfrutaban de las «buenas cosas» disponibles, pero incluso mientras lo hacían se preparaban para renunciar a ellas.

La filosofía de Zenón tenía componentes éticos, físicos y lógicos. Quienes estudiaban el estoicismo con él, empezaban con la lógica, seguían con la física y acababan en la ética.[14]

Aunque los estoicos no fueron los primeros en incluir la lógica —Aristóteles, por ejemplo, lo hizo antes, y también los megáricos—, la lógica estoica exhibió un grado de sofisticación sin precedentes. El interés de los estoicos en la lógica es una consecuencia natural de su creencia en que el rasgo distintivo del ser humano es su racionalidad. Después de todo, la lógica es el estudio del uso apropiado del razonamiento. Los estoicos

llegaron a ser expertos en argumentos del estilo: «Si *a*, entonces *b*; tenemos *a*, por lo tanto *b*» o bien «O *a* o *b*; no es *a*, luego es *b*». Estas formas argumentales, conocidas como *modus ponens* y *modus tollendo ponens*, respectivamente, siguen siendo utilizadas por los lógicos.

Para comprender el interés de los estoicos por la lógica, ayuda recordar que los padres enviaban a sus hijos a las escuelas de filosofía no solo para que aprendieran a vivir bien, sino también para afinar sus habilidades de persuasión. Al enseñar lógica a los estudiantes, los estoicos los ayudaban a desarrollar esas destrezas: los alumnos que sabían lógica podían detectar las falacias cometidas por los demás y, por lo tanto, imponerse en los debates.

La física era el segundo componente del estoicismo de Zenón. Al vivir en una época sin ciencia, era indudable que sus estudiantes apreciaban las explicaciones sobre el mundo circundante. Y además de proporcionar explicaciones a los fenómenos naturales, como hace la física moderna, la física estoica se ocupaba de lo que hoy llamaríamos teología. Por ejemplo, Zenón intentaba explicar asuntos tales como la existencia y la naturaleza de los dioses, por qué estos crearon el universo y a sus habitantes, el papel que los dioses desempeñan al determinar el resultado de los acontecimientos y la correcta relación entre seres humanos y dioses.

La ética era el tercer y más importante componente del estoicismo de Zenón. La concepción estoica de la ética difiere de nuestras ideas modernas, como los lectores advertirán. Pensamos en la ética como en un estudio del bien y del mal moral. Un experto en ética moderno se preguntaría, por ejemplo, si el aborto es moralmente permisible, y si es así, en qué circunstancias. La ética estoica, en cambio, es lo que conocemos como ética eudemonista, del griego *eu*, que significa «bueno», y *daimon*, «espíritu». No tiene que ver con el bien y el mal moral, sino con poseer un «buen ánimo o espíritu», es decir, con vivir una vida buena y feliz o con lo que a veces se ha llamado *sabiduría moral*.[15] Como señala el filósofo Lawrence C. Becker, «la ética estoica es una forma de eudemonismo. Su eje central y rector tiene que ver con lo que debemos hacer para vivir bien, para florecer».[16] En palabras del historiador Paul

Veyne, «el estoicismo no es tanto una ética como una receta paradójica para la felicidad».[17]

Es fácil que los lectores modernos malinterpreten lo que los estoicos tenían en mente cuando hablaban de una *buena vida*. De hecho, muchos lectores equipararán vivir una buena vida con ganarse bien la vida, es decir, disfrutar de un trabajo bien remunerado. Sin embargo, los estoicos creían que uno podía llevar una mala vida a pesar de ganarse bien la vida. Imaginemos, por ejemplo, que un empleado odia su trabajo bien pagado, o que ese empleo crea un conflicto en su interior al obligarle a hacer algo que sabe que está mal.

Por lo tanto, ¿qué debe hacer una persona para disfrutar de lo que los estoicos llamarían una buena vida? ¡Ser virtuosa! Y, sin embargo, una vez más, la palabra *virtud* puede llamar a engaño. Digámosle a una lectora moderna que los estoicos le piden que viva de forma virtuosa y tal vez ella entornará los ojos; para la lectora, las monjas serían ejemplos primordiales de individuos virtuosos, y lo que define su virtud es su castidad, humildad y bondad. ¿Acaso los estoicos nos están pidiendo que vivamos como monjas?

En realidad, los estoicos no tienen esto en mente al hablar de virtud. Para ellos, la virtud de una persona no depende, por ejemplo, de su historia sexual. Por el contrario, depende de su excelencia como ser humano: hasta qué punto encarna la función para la que los seres humanos fueron concebidos. Así como un martillo *virtuoso* (o excelente) es aquel que cumple a la perfección la función para la que fue diseñado —clavar clavos—, un individuo virtuoso es aquel que cumple estrictamente la función que corresponde a los seres humanos. Ser virtuoso, entonces, es vivir tal como se ha concebido que vivamos; en palabras de Zenón, consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza.[18] Los estoicos añadirían que, si actuamos así, viviremos una buena vida.

¿Y para qué función ha sido diseñada la gente? Los estoicos creían que para responder a esta pregunta solo tenemos que examinarnos a nosotros

mismos. Así descubriremos que todos tenemos ciertos instintos, como los animales. Experimentamos hambre; es la forma que tiene la naturaleza para que nos alimentemos. Experimentamos deseo sexual; es la forma mediante la que la naturaleza logra que nos reproduzcamos. Pero nos alejamos de los animales en un aspecto importante: tenemos la capacidad de razonar. A partir de ahí podemos concluir, asegura Zenón, que hemos sido diseñados para ser razonables.

Y si usamos la razón, concluiremos que hemos sido concebidos para hacer ciertas cosas, que tenemos ciertos deberes. De forma significativa, como la naturaleza ha querido que seamos criaturas sociales, tenemos deberes hacia el resto de los seres humanos. Por ejemplo, deberíamos honrar a nuestros padres, ser agradables con nuestros amigos y preocuparnos por los intereses de nuestros compatriotas.[19] Este sentido del deber social llevó al estoico Catón a ser un actor esencial en la política romana, aunque esto le costara la vida.

Aunque, como he señalado, el objetivo fundamental de los estoicos era la ética —vivir virtuosamente y, por lo tanto, tener una buena vida—, también estaban interesados en la física y la lógica. Al estudiar lógica esperaban desempeñar correctamente una de las funciones para las que hemos sido diseñados: comportarnos de forma racional. Y al estudiar física esperaban entender el propósito por el que habíamos sido diseñados. Los estoicos idearon diversas metáforas para explicar la relación entre los tres componentes de su filosofía. Afirmaron, por ejemplo, que la filosofía estoica es como un campo fértil en el que «la lógica era la valla que rodeaba el perímetro; la ética, la cosecha; y la física, la tierra».[20] Esta metáfora ilumina el papel central que la ética desempeña en su filosofía. ¿Por qué preocuparse por la tierra y levantar una cerca si no hay cosecha?

Si vivimos en perfecta armonía con la naturaleza —es decir, si somos perfectos en nuestra práctica del estoicismo— seremos lo que los estoicos llaman un sabio. Según Diógenes Laercio, un sabio estoico está «libre de toda vanidad, pues es indiferente al insulto y al elogio». No siente aflicción, porque la aflicción es «una contracción irracional del alma». Su conducta es ejemplar. No permite que nada le impida cumplir con su deber.

Aunque beba vino, no lo hace para emborracharse. En pocas palabras, el sabio estoico es «semejante a los dioses».[21]

Los estoicos son los primeros en admitir que esta semejanza con los dioses se da en raras ocasiones. Sin embargo, para ellos, la casi imposibilidad de llegar a ser sabio no es un problema. Fundamentalmente hablan de los sabios para disponer de un modelo que los guíe en su práctica del estoicismo. La sabiduría es un objetivo hacia el que tender, aunque probablemente no se consiga alcanzar. En otras palabras, el sabio es al estoicismo lo que el Buda es al budismo. La mayoría de los budistas no esperan llegar a ser tan iluminados como él y, sin embargo, reflexionar sobre la perfección de Buda puede ayudarlos a alcanzar cierto grado de iluminación.

Cleantes (c. 331-232 a. C.) fue alumno de la escuela estoica de Zenón, y tras la muerte de este, heredó el liderazgo de su escuela. Al envejecer Cleantes, empezó a perder estudiantes en beneficio de otras escuelas, y el futuro del estoicismo pareció lúgubre. Tras su muerte, el liderazgo de la escuela estoica recayó en Crisipo (c. 282-206 a. C.), bajo cuya supervisión el movimiento recuperó su antigua relevancia.

Después de la muerte de Crisipo, la escuela estoica siguió prosperando bajo una sucesión de líderes, entre ellos Panecio de Rodas, que en los anales del estoicismo es recordado no como un innovador, sino como un exportador de la filosofía. Cuando visitó Roma en el 140 a. C., se llevó consigo el estoicismo. Entabló amistad con Escipión el Africano y otros caballeros romanos, consiguió que se interesaran en la filosofía y se convirtió en el fundador del estoicismo romano.

Tras importar el estoicismo, los romanos adaptaron la doctrina para adecuarla a sus necesidades. En primer lugar, mostraron un menor interés que los griegos en la física y en la lógica. De hecho, en la época de Marco Aurelio, el último de los grandes estoicos romanos, la lógica y la física habían sido prácticamente abandonadas: en las *Meditaciones*, Marco se congratula por no haber perdido el tiempo estudiando esas materias.[22]

Los romanos también hicieron cambios sutiles en el programa ético de los estoicos griegos. Como hemos visto, el objetivo ético primordial de los

estoicos griegos era la conquista de la virtud. Los estoicos romanos conservaron esta meta pero observamos cómo avanzaron reiteradamente con un segundo objetivo: alcanzar la serenidad. Y por serenidad no tenían en mente un estado semejante al de un zombi (después de todo, defender *ese* tipo de serenidad constituiría un rechazo de la racionalidad que los estoicos consideraban esencial para la vida virtuosa). En cambio, la serenidad estoica era un estado psicológico caracterizado por la ausencia de emociones negativas, como la aflicción, la ira y la ansiedad, y la presencia de emociones positivas, como la alegría.

Para los estoicos romanos, los objetivos de la conquista de la serenidad y la virtud estaban vinculados, y por esa razón, al hablar de la virtud es muy probable que también abordaran la cuestión de la serenidad. En concreto, tendían a señalar que uno de los beneficios de la virtud era la subsiguiente experiencia de la serenidad. Por lo tanto, en las primeras páginas de sus *Discursos*, Epicteto nos aconseja buscar la virtud, pero inmediatamente nos recuerda que la virtud «ofrece la promesa […] de crear felicidad, y calma y serenidad» y que «el progreso hacia la virtud es el progreso hacia cada uno de estos estados de la mente». De hecho, llega a identificar la serenidad como el objetivo al que apunta la virtud.[23]

Como los estoicos romanos pasaban mucho tiempo debatiendo sobre la serenidad (como consecuencia derivada de una vida virtuosa), daban la impresión de no estar interesados en la virtud. Consideremos, por ejemplo, el *Manual* de Epicteto, también conocido como *Manual de Enquiridión*. Arriano (uno de los alumnos de Epicteto) compiló este trabajo con el objetivo de ofrecer al público romano del siglo II una introducción fácilmente accesible al estoicismo. Aunque el *Manual* abunda en consejos respecto a qué hemos de hacer, según Epicteto, para conquistar y mantener la serenidad, Arriano no ve necesidad de mencionar la virtud.

Un último comentario necesario para examinar la conexión que los estoicos romanos establecían entre el objetivo de la conquista de la virtud y el objetivo de alcanzar la serenidad. Además de afirmar que la búsqueda de la virtud nos traerá la serenidad, creo que los estoicos romanos también afirmarían que alcanzar la serenidad nos aportará virtud. Alguien que no

está sereno —que vive distraído por emociones negativas como la ira o la tristeza— tendrá dificultades para cumplir con lo que le pide su razón: sus emociones se impondrán a su intelecto. Por lo tanto, esta persona estará confundida en relación con qué cosas son realmente buenas y, en consecuencia, no las buscará; por lo tanto, fracasará a la hora de conquistar la virtud. Así pues, para los estoicos romanos la búsqueda de la virtud y la búsqueda de la serenidad forman parte de un círculo virtuoso; de hecho, un círculo doblemente virtuoso: la búsqueda de la virtud produce cierto grado de serenidad, que a su vez facilita la búsqueda de la virtud.

¿Por qué los estoicos romanos otorgaron a la conquista de la serenidad un papel más destacado que sus predecesores griegos? Creo que en parte la respuesta tiene que ver con el hecho de que los estoicos romanos confiaban menos que los griegos en el poder de la razón pura a la hora de motivar a la gente. Los estoicos griegos creían que el mejor modo de conseguir que la gente buscara la virtud era hacerle comprender dónde estaban las cosas buenas: si un individuo comprendía cuáles eran las cosas realmente buenas, él, como ser racional, las buscaría necesariamente y se convertiría en alguien virtuoso. Por lo tanto, los estoicos griegos no consideraban necesario mencionar los productos secundarios beneficiosos derivados de la búsqueda de la virtud, entre ellos, de forma significativa, la conquista de la serenidad.

Por el contrario, los estoicos romanos aparentemente pensaban que a sus conciudadanos romanos no les resultaría obvio por qué debían perseguir la virtud. También admitían que los romanos normales apreciarían instintivamente la serenidad y, en consecuencia, se mostrarían receptivos a las estrategias para alcanzarla. Así pues, al parecer los estoicos romanos llegaron a la conclusión de que endulzar la virtud con la serenidad —más exactamente, apuntando a la serenidad que la gente podría alcanzar persiguiendo la virtud— haría más atractivas las doctrinas estoicas a los romanos de a pie.

Por otra parte, los maestros estoicos como Musonio Rufo y Epicteto tenían otra razón para centrarse en la serenidad: reforzaba el atractivo de su escuela ante potenciales estudiantes. Hemos de recordar que en el mundo antiguo las escuelas de filosofía competían directamente unas con otras. Si una escuela enseñaba una filosofía que la gente encontraba atractiva, conquistaba «cuota de mercado», pero si una escuela perdía el favor de los potenciales estudiantes, podía caer en el olvido, algo que, como hemos visto, casi le sucedió a la escuela estoica bajo la dirección de Cleantes.

Para aumentar y retener a los estudiantes, las escuelas estaban dispuestas a ser flexibles con las doctrinas que enseñaban. Por ejemplo, se ha sugerido que a mediados del siglo III a. C. las escuelas estoica y de la Academia decidieron formar una alianza filosófica y modificar sus doctrinas con el propósito común de atraer a estudiantes de la escuela epicúrea, ya que estaban perdiendo adeptos a favor de esta filosofía rival.[24] De modo similar, es concebible que los estoicos romanos, al acentuar la serenidad en su filosofía, intentaran arrebatar estudiantes a los epicúreos, que también enarbolaban la perspectiva de la serenidad ante sus estudiantes.

Aunque parece inverosímil que los filósofos antiguos «adaptaran» las doctrinas en un intento de atraer estudiantes, debemos recordar que así es como empezaron precisamente muchas escuelas de filosofía. Por ejemplo, cuando Potamo de Alejandría decidió fundar una escuela, tuvo una idea que puede considerarse una genialidad del *marketing*: decidió que la mejor manera de atraer estudiantes era tomar elementos de las doctrinas filosóficas de escuelas rivales.[25] Quienes se unían a su llamada escuela ecléctica se beneficiarían, según su argumentación, de lo mejor que podían ofrecer las escuelas competidoras. Más en concreto, hemos de recordar que, al inventar el estoicismo griego, el propio Zenón mezcló y combinó elementos (al menos) de tres escuelas filosóficas diferentes: la cínica, la megárica y la Academia.

Al destacar el papel de la serenidad en su filosofía, los estoicos no solo la hicieron más atractiva para los antiguos romanos, sino, en mi opinión,

también para los individuos modernos. Después de todo, es poco habitual que los individuos modernos tengan interés en llegar a ser más virtuosos, en el sentido antiguo de la palabra (probablemente, *deberíamos* estar interesados en ello, pero la pura verdad es que a la mayoría de nosotros no nos interesa). Así pues, dile a alguien que posees y estás dispuesto a compartir una antigua estrategia para alcanzar la virtud, y probablemente recibirás un bostezo a cambio. Dile que posees y estás dispuesto a compartir una antigua estrategia para alcanzar la serenidad, y probablemente despertarás su atención; en la mayoría de los casos, la gente no necesita convencerse del valor de la serenidad. En todo caso, se explayará contándote cómo su vida ha sido arruinada por emociones negativas que perturban la serenidad.

Esta es la razón por la que en las próximas páginas centro mi atención en los estoicos romanos más que en los griegos, y también explica mi voluntad de centrar mi análisis no en sus consejos para alcanzar la virtud, sino en cómo acceder y mantener la serenidad. Dicho esto, debería añadir que los lectores que sigan los consejos del estoicismo romano para alcanzar la serenidad también se verán inundados de virtud. ¡Tanto mejor si esto sucede!

Tres
Estoicismo romano

Los estoicos romanos más importantes —y aquellos de los que, en mi opinión, más puede aprender el individuo moderno— fueron Séneca, Musonio Rufo, Epicteto y Marco Aurelio.[1] La contribución que los cuatro hicieron al estoicismo romano fue en gran medida complementaria. Séneca fue el mejor escritor de todos ellos, y sus ensayos y cartas a Lucilio constituyen una introducción accesible al estoicismo romano. Musonio es notable por su pragmatismo: ofreció consejos detallados a los estoicos practicantes respecto a cómo debían comer, qué deberían vestir, cómo debían comportarse con sus padres e incluso cómo conducir su vida sexual. La especialidad de Epicteto era el análisis: entre otras cosas, explicó por qué la práctica del estoicismo podía aportarnos serenidad. Por último, en las *Meditaciones* de Marco Aurelio, escritas como una suerte de diario, nos enteramos de los pensamientos de un estoico practicante: observamos su búsqueda de soluciones estoicas para los problemas de la vida cotidiana así como para las cuestiones a las que se enfrentaba como emperador.

Lucio Anneo Séneca, también conocido como Séneca el Joven, nació entre

el 4 y el 1 a. C. en Córdoba. Aunque se trata del estoico del que disponemos de más escritos filosóficos, no fue el más prolífico de ellos (este honor corresponde a Crisipo, pero sus obras no han sobrevivido). Tampoco fue especialmente original. Sin embargo, sus escritos estoicos son maravillosos. Sus cartas y ensayos rebosan de comprensión hacia la condición humana. En estas obras, Séneca habla de aquello que suele hacer infeliz a la gente —como la aflicción, la ira, la vejez y la ansiedad social — y sobre qué podemos hacer para que nuestra vida no solo sea tolerable, sino feliz.

Como otros estoicos romanos de los que hablaré, Séneca no se resignaba estoicamente a la vida; por el contrario, participaba activamente en ella. Y como estos otros estoicos, era una personalidad compleja. En realidad, aunque no hubiera escrito una sola palabra sobre filosofía, habría sido incluido en los libros de historia por otras tres razones. Sería recordado como un dramaturgo de éxito. Sería recordado por sus iniciativas financieras: parece haber sido el prototípico banquero de inversiones que llegó a ser enormemente rico en gran medida gracias a su olfato para los negocios. Y, por último, sería recordado por el papel que desempeñó en la política romana del siglo I d. C.; además de senador, fue tutor y, en consecuencia, el principal consejero del emperador Nerón.

La relación de Séneca con la corte imperial le trajo problemas. Cuando Claudio se coronó emperador, lo condenó a muerte por cometer (presuntamente) adulterio con Julia Livila, sobrina de Claudio. La sentencia fue conmutada por el destierro y la confiscación de todas sus propiedades, y así, en el año 41 d. C., Séneca, pasados los cuarenta años de edad, fue enviado a la «árida y espinosa roca» que conocemos como Córcega.[2] Durante este tiempo, leyó, escribió, hizo un estudio de la isla y presumiblemente practicó el estoicismo.

En el 49 d. C., Agripina desposó a Claudio y le pidió que levantara el destierro a Séneca para que este pudiera trabajar como tutor de su hijo Nerón, que por aquel entonces tenía once o doce años. Así pues, Séneca regresó a Roma después de ocho años de destierro. Una vez instalado en la sociedad de su tiempo, se nos dice que se convirtió en «el ciudadano más

célebre de su época: el mayor escritor en prosa y verso, el nombre más elevado de la literatura desde la edad de oro a principios de siglo y el favorito de la emperatriz».[3] Séneca fue el primer sorprendido por su éxito en la vida: «¿Acaso a mí —se pregunta—, nacido en la estación de los caballeros y apenas un individuo de provincias, me cuentan entre los grandes del reino?».[4]

Cuando Nerón se convirtió en emperador, Séneca fue ascendido a consejero. De hecho, tanto él como Sexto Afranio Burro, el prefecto de la guardia pretoriana, pasaron a formar parte del círculo de confianza de Nerón. Al principio, Séneca y Burro hicieron un buen trabajo y mantuvieron bajo control las tendencias licenciosas del emperador y el Imperio romano gozó de cinco años de buen gobierno. Séneca también prosperó durante este periodo: llegó a ser increíblemente rico. Esta riqueza dio origen a la acusación de que Séneca era hipócrita, que defendía la moderación mientras llevaba una vida de extrema opulencia. Sin embargo, los lectores han de tener presente que, a diferencia de la escuela cínica, el estoicismo no exige a sus seguidores adoptar un estilo de vida ascético. Por el contrario, los estoicos creían que no había nada malo en disfrutar de las buenas cosas que la vida puede ofrecer, siempre y cuando seamos cuidadosos con el modo en el que las disfrutamos. En concreto, hemos de estar listos para renunciar a ellas sin lamentarlo si cambian nuestras circunstancias.

Tras la muerte de Agripina en el 59 d. C. —Nerón ordenó su asesinato —, el emperador empezó a oponerse a la guía de Séneca y Burro. En el 62 d. C. murió Burro, ya sea por enfermedad o como resultado de un envenenamiento. Séneca se dio cuenta de que sus días en la corte estaban contados e intentó retirarse de la política, alegando vejez y mala salud. Por último, Nerón le permitió retirarse, pero su retiro fue efímero. Los consejeros que sustituyeron a Séneca convencieron a Nerón de que el filósofo estoico había participado en una conspiración contra él, y en el 65 d. C. Nerón ordenó su muerte.

Cuando los amigos presentes en su ejecución rompieron a llorar por su destino, Séneca los reprendió. Les echó en cara qué había sido de su

estoicismo. A continuación abrazó a su esposa. Las arterias de sus brazos fueron seccionadas, pero debido a la edad y a la debilidad, sangraba lentamente, por lo que también se cortaron las arterias de piernas y rodillas. Seguía sin morir. Pidió a un amigo que trajera veneno, que tomó, pero sin consecuencias fatales. Entonces lo llevaron a un baño, y el vapor lo sofocó.[5]

Séneca escribió el ensayo *Sobre la vida feliz* para su hermano Galio, el mismo Galio mencionado en Hechos 18:12-16 del Nuevo Testamento por su rechazo a juzgar a san Pablo en Corinto. En su escrito, Séneca explica el mejor camino para alcanzar la serenidad. Básicamente, necesitamos utilizar nuestra capacidad de raciocinio para alejar «todo lo que nos excita o nos aterra». Si podemos hacerlo, disfrutaremos de «una serenidad inquebrantable y una libertad duradera» y experimentaremos «una alegría ilimitada, firme e inalterable». De hecho, afirma (como hemos visto) que quien practica los principios del estoicismo «debe, tanto si quiere como si no, estar asistido por una jovialidad constante y una profunda alegría y menesteres profundamente arraigados, ya que encuentra deleite en sus propios recursos, y no desea gozo más grande que el interior». Por otra parte, comparados con estas alegrías, los placeres de la carne son «insignificantes, triviales y fugaces».[6]

En otro lugar, Séneca dice a su amigo Lucilio que si desea practicar el estoicismo, tendrá que «aprender a sentir alegría». Añade que una de las razones por las que quiere que Lucilio practique el estoicismo tiene que ver con su deseo de que su amigo «no se vea privado de la alegría».[7] Quienes acostumbran a pensar que los estoicos son una pandilla taciturna, tal vez se sorprendan ante estos comentarios, pero estas y otras observaciones evidencian que la expresión *estoico alegre* no es un oxímoron.[8]

Cayo Musonio Rufo, el menos conocido de los cuatro grandes estoicos romanos, nació en torno al 30 d. C. Gracias a la posición de su familia,

podría haber llegado lejos en política, pero en cambio eligió fundar una escuela de filosofía. Sabemos poco de Musonio porque, al igual que Sócrates, no se molestó en escribir sus pensamientos filosóficos. Por suerte tenía un discípulo, Lucio, que tomaba notas durante sus clases. En estas notas, Lucio suele empezar refiriéndose a lo que «él», Musonio, decía en respuesta a alguna pregunta. Por lo tanto, parece probable que las clases que Musonio impartía en su escuela no fueran monólogos; más bien adoptaban la forma de una conversación socrática bidireccional con sus estudiantes. También es probable que Musonio utilizara estas conversaciones tanto para instruir a sus estudiantes como para evaluar su progreso filosófico.

Musonio alcanzó la cúspide de su fama e influencia en la época del emperador Nerón. Aparentemente se alineó con los enemigos de Nerón, o con aquellos que el gobernante consideraba como tales. Nerón decretó su encarcelamiento y su posterior destierro (según Tácito, la verdadera razón por la que desterró a Musonio fue la envidia que sentía ante su fama como filósofo).[9]

El destierro de Musonio fue especialmente severo, como suele ser habitual. En el 65 d. C. fue enviado a la isla de Giaros (o Gyaros), en las Cícladas, un grupo de islas del mar Egeo, al sudeste de Grecia. La isla era un paraje desolado, inhóspito, rocoso y casi sin agua. El geógrafo e historiador griego Estrabón dice de ella que «carece de valor alguno»,[10] y Séneca la menciona en su lista de los peores lugares a los que ser exiliado[11] (curiosamente, esta isla seguía siendo usada como lugar de destierro en el siglo XX; los generales griegos enviaban allí a sus rivales políticos a principios de los setenta).[12]

Sin embargo, en su exilio, Musonio no cayó en la desesperación. Por el contrario, se interesó en Giaros y en sus habitantes, fundamentalmente pescadores. Pronto descubrió una fuente en la isla y la hizo más habitable. Y la soledad que pudiera experimentar era aliviada por la afluencia de discípulos filosóficos.

Musonio volvió a Roma después de la muerte de Nerón. Poco después, el emperador Vespasiano desterró a todos los filósofos de Roma, pero al

parecer hizo una excepción con Musonio.[13] Sin embargo, más tarde volvió a ser exiliado. Murió en torno al 100 d. C.

Según Musonio debemos estudiar filosofía porque, de otro modo, ¿cómo esperamos llevar una buena vida?[14] Asimismo, afirma que estudiar filosofía debería influirnos personal y profundamente; de hecho, cuando un filósofo diserta, sus palabras deberían hacer temblar y avergonzarse al público, y cuando debate, el público no debería aplaudirlo, sino guardar silencio.[15] Según Epicteto, el propio Musonio parecía poseer la capacidad de reducir al público al silencio, ya que cuando hablaba, los oyentes tenían la impresión de que había descubierto y expuesto ante ellos aquellos rasgos de los que se avergonzaban.[16]

Musonio también creía que la práctica de la filosofía exigía no retirarse del mundo, como aconsejaban los epicúreos, sino ser un vigoroso participante en los asuntos públicos. Por lo tanto, Musonio enseñaba a sus alumnos a conservar su serenidad estoica mientras participaban de ellos.

Además de pensar que la filosofía tenía que ser eminentemente práctica, Musonio también creía que su estudio tenía que ser universal. De hecho, afirmaba que tanto las mujeres como los hombres «habían recibido de los dioses el mismo poder de raciocinio». En consecuencia, las mujeres, como los hombres, pueden beneficiarse de la educación y del estudio de la filosofía.[17] Musonio ha sido aplaudido por las modernas feministas debido a esta actitud.

Epicteto, el más célebre de los estudiantes de Musonio, nació esclavo entre el 50 y el 60 d. C. Fue comprado por Epafrodito, secretario del emperador Nerón y luego de Domiciano. Esto hizo que Epicteto conociera la corte imperial.[18] También significaba que, a pesar de su situación, era un esclavo «cualificado». Los romanos apreciaban a los esclavos que mostraban signos de inteligencia e iniciativa. Los formaban para que hicieran el mejor uso posible de sus dones y, por lo tanto, los ponían a

trabajar como profesores, consejeros y administradores.

Epicteto parece haber desarrollado un interés en la filosofía en una fase muy temprana de su vida. Se dice que siendo adolescente preguntaba a la gente si sus almas gozaban de salud. Si lo ignoraban, él insistía en sus preguntas hasta que amenazaban con pegarle.[19] Sin duda, esta conducta sugiere que en un principio Epicteto había sido atraído por el cinismo y no por el estoicismo; como hemos visto, los cínicos practicaban una forma de proselitismo a la que los estoicos eran ajenos. Incluso en su filosofía madura podemos encontrar evidencias de su respeto por los cínicos.

Tras la muerte de Nerón, Epicteto consiguió, aparentemente, su libertad. Fundó una escuela de filosofía, pero fue desterrado, junto a todos los filósofos de Roma, por Domiciano. Trasladó su escuela a Nicópolis, en la actual Grecia occidental. Después del asesinato de Domiciano, el estoicismo recobró su respetabilidad e incluso se puso de moda entre los romanos. Por aquel entonces Epicteto era el principal maestro estoico. Podía haber regresado a Roma, pero decidió quedarse en Nicópolis. Pese a su ubicación, su escuela atraía a estudiantes de todo el Imperio romano.

Según Anthony A. Long, especialista en el mundo clásico, Epicteto esperaba que sus alumnos cumplieran con dos condiciones: «1) El deseo de beneficiarse de la filosofía; y 2) comprender lo que significa el compromiso con la filosofía».[20] Epicteto sabía que sus palabras serían inútiles con estudiantes que aún no hubieran reconocido sus propias insuficiencias o que no estuvieran dispuestos a dar los pasos necesarios para abordarlas. Describe a su alumno ideal como alguien que estará satisfecho si puede «vivir libre e imperturbable», como alguien que busca estar «sereno y ajeno a la agitación».[21]

Lo que estos estudiantes podían esperar de las clases de Epicteto era no una comunicación unidireccional, de maestro a alumno, sobre teorías filosóficas esotéricas. Al contrario, quería que sus estudiantes abordaran sus clases de modo personal. Quería que sus observaciones les tocaran muy de cerca. Por lo tanto, decía a sus estudiantes que una escuela estoica debía de ser como la consulta de un médico y que los pacientes debían abandonarla sintiéndose mal, y no bien,[22] con la idea de que todo

tratamiento que cura a un paciente también ha de provocarle incomodidad. Así pues, según Long, sus clases eran «lecciones dialécticas, invitaciones a que el público se examinara a sí mismo».[23]

Según Epicteto, la principal preocupación de la filosofía debería ser el arte de la vida. Así como la madera es el medio del carpintero y el bronce el medio del escultor, tu vida es el medio con el que practicas el arte de la vida.[24] Es más, así como un maestro carpintero enseña al aprendiz mostrándole técnicas que pueden utilizarse para construir cosas de madera, Epicteto enseñaba a su estudiante el arte de la vida mostrándole técnicas que podían utilizarse para influir en su vida. Las técnicas en cuestión eran muy prácticas y completamente aplicables a los estudiantes en su vida cotidiana. Entre otras cosas, les enseñaba cómo responder a los insultos, cómo tratar con sirvientes incompetentes, cómo abordar a un hermano enfadado, cómo afrontar la pérdida de un ser querido y cómo enfrentarse al exilio. Epicteto prometía que si eran capaces de dominar estas técnicas, podrían experimentar una vida rebosante de propósito y dignidad, y lo que es más importante, alcanzarían la serenidad. Además, podrían conservar la dignidad y la serenidad independientemente de las dificultades que la vida les infligiera más tarde.

Quienes leen a Epicteto no pueden evitar detectar su frecuente mención a la religión. De hecho, en sus escritos, Zeus es quien aparece mencionado un mayor número de veces, con excepción de Sócrates. Para comprender mejor el papel que Zeus desempeña en el estoicismo, consideremos la situación de un hipotético alumno en la escuela de Epicteto. Si esta persona preguntara qué hemos de hacer para practicar el estoicismo, Epicteto describiría las diversas técnicas que defienden los estoicos. Si preguntara por qué hay que practicar estas técnicas, Epicteto respondería que al hacerlo alcanzaría la serenidad.

Hasta aquí bien, pero imaginemos que este estudiante ha buscado otras escuelas de filosofía y se pregunta por qué la de Epicteto es mejor que las demás. Supongamos, más precisamente, que le pregunta a Epicteto qué

razón hay para pensar que las técnicas defendidas por los estoicos le permitirán alcanzar la serenidad. En su respuesta a esta cuestión, Epicteto empezaría hablando de Zeus.

Le diría al estudiante que fuimos creados por Zeus. Probablemente, el estudiante aceptaría esta afirmación, ya que el ateísmo parece haber sido una rareza en la antigua Roma (una vez más, lo que Epicteto tenía en mente cuando se refería a Zeus probablemente era diferente a lo que pensaban la mayoría de los romanos; en concreto, es posible que Epicteto identificara a Zeus con la naturaleza).[25] Epicteto continuaría explicando que Zeus nos hizo diferentes al resto de los animales en un aspecto importante: somos racionales, como los dioses. Por lo tanto, somos un extraño híbrido, medio animal y medio dios.

En realidad, Zeus es un dios reflexivo, amable y bondadoso, y cuando nos creó tuvo presente lo que más nos convenía. Pero tristemente, parece no haber sido omnipotente, por lo que al crearnos hubo límites a lo que fue capaz de hacer. En sus *Discursos*, Epicteto imagina una conversación con Zeus, en la que el dios explica sus apuros en los siguientes términos: «Epicteto, si hubiera sido posible habría hecho este cuerpo y esta pequeña hacienda libres y sin trabas […]. Sin embargo, como no he podido darte esto, te hemos ofrecido una cierta porción de nosotros mismos, la facultad de elegir y de negar, la posibilidad del deseo y de la aversión». Añade que si Epicteto aprende el uso adecuado de esta facultad, nunca se sentirá frustrado o insatisfecho.[26] En otras palabras, conservará su serenidad e incluso experimentará la alegría al margen de los golpes que la fortuna descargue sobre él.

En otros lugares de los *Discursos*, Epicteto sugiere que aunque Zeus pudiera habernos hecho «libres y sin trabas», habría elegido no hacerlo. El filósofo nos presenta a Zeus bajo la imagen de un entrenador atlético: «Las dificultades revelan cómo son los hombres. En consecuencia, cuando sobrevienen, recuerda que Dios, como un preparador físico, te ha convertido en un joven robusto». ¿Para qué? Para endurecerte y fortalecerte y que te conviertas en un «campeón olímpico»,[27] en otras palabras, para que tengas la mejor vida posible. Séneca, por cierto,

argumentaba de forma similar: Dios, decía, «no convierte a un buen hombre en un animal destruido; lo pone a prueba, lo endurece, lo templa para su propio servicio». En concreto, las adversidades que experimentamos son un «mero entrenamiento», y «todo aquello que nos hace temblar y estremecernos es para bien de las personas que lo padecen».[28]

A continuación, Epicteto le diría al hipotético estudiante que, si desea vivir una buena vida, debe considerar su naturaleza y el propósito por el que Dios lo ha creado, y vivir de acuerdo con ello; debe, como señala Zenón, vivir de acuerdo con la naturaleza. La persona que actúa así no se limita a perseguir el placer, como haría un animal; por el contrario, usará su capacidad de razonamiento para reflexionar sobre la condición humana. Descubrirá entonces las razones por las que fuimos creados y el papel que desempeñamos en el plan cósmico. Advertirá que para vivir una buena vida tendrá que interpretar a la perfección la función de un ser humano, función que Zeus ha diseñado para él. Por lo tanto, buscará la virtud, en el sentido antiguo de la palabra, lo que significa que se esforzará por convertirse en un ser humano excelente. También se percatará de que, si vive de acuerdo con la naturaleza, será recompensado con la serenidad que Zeus nos ha prometido.

Esta explicación quizá satisfizo a la gente en la época de Epicteto, pero probablemente resultará poco atractiva para los individuos modernos, casi ninguno de los cuales cree en la existencia de Zeus, y muchos de los cuales no creen que hayamos sido creados por un ser divino que quiere lo mejor para nosotros. Así pues, en este punto muchos lectores pueden estar pensando: «Si tengo que creer en Zeus y en la creación divina para practicar el estoicismo, entonces esto no es para mí». Sin embargo, los lectores han de saber que es perfectamente posible practicar el estoicismo —y, en concreto, emplear estrategias estoicas para alcanzar la serenidad— sin creer en Zeus o, en el mismo sentido, en la creación divina. En el capítulo 20 me extenderé más al respecto.

«Empieza cada día diciéndote a ti mismo: hoy conocerás la obstrucción, la ingratitud, la insolencia, la deslealtad, la mala voluntad y el egoísmo; todo ello debido a la ignorancia del ofensor respecto a lo que está bien y lo que está mal.»[29] Estas palabras no fueron escritas por un esclavo como Epicteto, en cuya vida naturalmente esperamos que encontrara insolencia y mala voluntad; fueron escritas por la persona que en su época llegó a ser el hombre más poderoso del mundo: Marco Aurelio, emperador de Roma.

Al tratarse de alguien importante, sabemos más de Marco Aurelio que de ningún otro de los estoicos romanos. También tenemos un inusual grado de conocimiento de sus pensamientos gracias a la correspondencia que mantuvo con su tutor Cornelio Frontón y gracias, también, a sus *Meditaciones*, en las que reflexiona sobre la vida y su respuesta a ella.

Marco nació en el 121 d. C. Parece haberse interesado en la filosofía a temprana edad. Un biógrafo lo describe como un «niño solemne» y declara que «tan pronto como superó la edad en la que los niños son criados por nodrizas, fue puesto al cuidado de profesores avezados y alcanzó el conocimiento de la filosofía».[30] A los doce años recibió las enseñanzas del pintor y filósofo Diogneto, y empezó a practicar lo que parece una forma de cinismo: vestía ropas rudimentarias y dormía en el suelo.[31] Su madre le pidió que durmiera en un diván recubierto de tejidos.[32]

Siendo adolescente, Marco estudió con el filósofo estoico Apolonio de Calcedonia. Según el emperador, fue Apolonio quien forjó en él la necesidad de mostrarse resuelto y razonable, quien le enseñó a combinar días de intensa actividad con periodos de relajación y a soportar, «con la misma compostura inquebrantable», el dolor y la enfermedad, y en particular, señala Marco, a sobrellevar la angustia mental que más tarde experimentó al perder a un hijo. Otra influencia importante en Marco fue la de Quinto Junio Rústico, quien, significativamente, le prestó una copia de los *Discursos* de Epicteto.[33] En consecuencia, Epicteto se convirtió en la segunda influencia más importante de Marco Aurelio.

Como Epicteto, Marco estaba mucho más interesado en la ética estoica —es decir, en la filosofía de vida— que en la física o la lógica de esta escuela. De hecho, en las *Meditaciones* afirma que es posible alcanzar «la

libertad, el respeto a uno mismo, el altruismo y la obediencia a la voluntad divina» sin haber dominado la lógica y la física.[34]

Cuando Marco tenía dieciséis años, el emperador Adriano adoptó a su tío materno, Antonino, que a su vez adoptó a Marco (el padre de Marco Aurelio murió cuando él era muy joven). Cuando Marco participó en la vida de palacio, ya tenía poder político, y cuando Antonino se convirtió en emperador, Marco sirvió como virtual coemperador. Sin embargo, no dejó que el poder se le subiera a la cabeza; durante los trece años en que actuó como el lugarteniente de Antonino, no dio la impresión de que anhelara el gobierno exclusivamente para él solo.[35] Es más, cuando Antonino falleció y Marco obtuvo todo el poder, nombró a Lucio Vero como emperador adjunto. Fue la primera vez que el Imperio romano tuvo dos emperadores.[36]

En su cargo de emperador, Marco fue excepcionalmente diligente. Para empezar, ejerció una gran contención en su uso del poder. Se dice que ningún emperador mostró más respeto al Senado que Marco Aurelio. Procuró no despilfarrar el dinero público.[37] Y aunque no necesitaba pedir permiso al Senado para gastar el dinero, solía hacerlo, y en un discurso les recordó que el palacio imperial en el que vivía no era suyo, sino de ellos.[38] Para financiar las guerras, subastó bienes imperiales, entre los que se contaban estatuas, pinturas, jarrones de oro y algunas de las joyas y vestidos de su mujer, en lugar de subir los impuestos.[39]

Marco Aurelio, escribió el historiador Edward Gibbon, fue el último de los cinco buenos emperadores (los otros cuatro serían Nerva, Trajano, Adriano y Antonio), que gobernaron entre 96-180 d. C. y trajeron «el periodo de la historia del mundo durante el que la condición de la raza humana fue más próspera y feliz».[40] Este periodo, escribe W. E. H. Lecky, historiador del siglo XIX, «exhibe una uniformidad de buen gobierno que ninguna otra monarquía despótica ha igualado. Cada uno de los cinco emperadores que reinaron merecen ser colocados entre los mejores gobernantes que el mundo ha conocido».[41] Marco Aurelio es,

en otras palabras, un raro ejemplo de monarca filósofo y tal vez el único ejemplo de filósofo cuyos súbditos querían tener como rey.

Como los otros estoicos romanos, Marco Aurelio no sintió la necesidad de demostrar que la serenidad era un valor que merecía la pena buscar. Al contrario, creía que su valor era obvio. Y si alguien le hubiera dicho que la vida moral ofrecía algo mejor que la «paz de la mente», Marco no habría intentado persuadirle de otra cosa; en cambio, habría aconsejado a ese individuo que se aplicara a esa cosa en cuestión «con toda el alma y se regocijara en el premio encontrado».[42]

Como adulto, Marco Aurelio necesitó en gran medida la serenidad que el estoicismo podía ofrecer. Estaba enfermo, quizá de úlcera. Su vida familiar era una fuente de desasosiego: su mujer parece haberle sido infiel, y de los al menos catorce hijos que tuvo con ella, solo sobrevivieron seis. A eso se añadieron las tensiones inherentes al gobierno del Imperio. Durante su reinado hubo numerosos alzamientos en la frontera, y a menudo Marco Aurelio supervisaba personalmente las campañas contra las tribus sublevadas. Sus propios oficiales —especialmente Avidio Casio, gobernador de Siria— se rebelaban contra él.[43] Sus subordinados eran insolentes con él, insolencia que él acogía con un «temperamento imperturbable».[44] Los ciudadanos hacían bromas a sus expensas y no eran castigados por ello. Durante su reinado, el Imperio padeció plagas, hambrunas y desastres naturales como el terremoto de Esmirna.[45] Por lo tanto, hay buenas razones para que, en sus *Meditaciones*, Marco observara que «el arte de la vida se parece más a la lucha que a la danza».[46]

El historiador romano Dion Casio resume así la difícil situación de Marco Aurelio: «No conoció la buena fortuna que merecía, pues no era físicamente fuerte, y se vio envuelto en una multitud de problemas prácticamente a lo largo de todo su reinado. Sin embargo, por mi parte lo admiro aún más por esta misma razón: que en medio de inusuales y extraordinarias dificultades sobreviviera y preservara el Imperio». Dion añade que desde sus primeros días como consejero de Antonino a sus

últimos días como emperador, «siguió siendo el mismo y no cambió en lo más mínimo».[47]

En el 180 d. C., Marco enfermó de gravedad. Se negó a comer y a beber en un intento por apresurar la muerte.[48] Murió el 17 de marzo de ese mismo año, a los cincuenta y ocho años de edad. Su muerte provocó un estallido de aflicción pública. En concreto, sus soldados sufrieron una gran pena ante su desaparición.[49]

Así como la conversión del emperador romano Constantino supuso un impulso para el cristianismo, el estoicismo de Marco Aurelio podría haber representado un salto adelante para esa filosofía. Sin embargo, el emperador no predicó el estoicismo. No instruyó a sus conciudadanos romanos sobre los beneficios de su práctica; ni los expuso en sus escritos filosóficos (las *Meditaciones* eran un diario privado —el título original era *Para mí mismo*— y solo se publicaron después de su muerte). Y aunque el interés de Marco Aurelio en esta filosofía indujo a muchos romanos a identificarse como estoicos, presumiblemente para granjearse su favor,[50] no desencadenó un interés generalizado en esta forma de pensamiento. Así pues, en cierto sentido, Marco Aurelio representa el punto más alto del estoicismo.

Es obvio que el estoicismo ha tenido mejores días. ¿Acaso el lector ha encontrado a lo largo de su vida a alguien que lo practique? Es tentador atribuir esta decadencia en la popularidad a algún defecto de la filosofía estoica. Sin embargo, me gustaría sugerir que el poco predicamento del estoicismo no se debe a esta razón, sino que obedece a otros factores. En primer lugar, los individuos modernos rara vez conciben la necesidad de adoptar una filosofía de vida. En cambio, tienden a pasar los días trabajando duro para poder comprarse el último artículo de consumo, en la creencia absoluta de que solo comprando cosas disfrutarán de una vida significativa y suficientemente plena. Es más, aunque estos individuos caigan en la cuenta de que la existencia es algo más que ir de compras, es improbable que, en su búsqueda de una filosofía de vida, se inclinen por el estoicismo. O bien no tienen ni idea de lo que tendrían que hacer para practicar el estoicismo o —con mayor probabilidad— albergan una idea

equivocada.

Por lo tanto, permítanme explicar en los capítulos siguientes, como parte de mi intento por reanimar el estoicismo, qué implica exactamente la práctica de esta filosofía.

Segunda parte

Técnicas psicológicas estoicas

Cuatro

Visualización negativa

¿Qué es lo peor que puede pasar?

Toda persona reflexiva contemplará periódicamente las cosas malas que pueden suceder. La razón obvia es prevenir que acontezcan. Por ejemplo, hay quien pasará tiempo pensando en impedir que los demás entren en su casa, para evitar que ocurra. O pensará en las enfermedades que puede padecer a fin de tomar medidas preventivas.

Sin embargo, no importa lo previsores que seamos respecto a las cosas malas, algunas nos sobrevendrán inevitablemente. Por lo tanto, Séneca apunta a una segunda razón para contemplar lo malo que pueda pasarnos. Si pensamos en ello atenuaremos su impacto cuando finalmente acontezca, a pesar de nuestros esfuerzos: «Quien se ha adelantado a su llegada hurta su poder a los males presentes».[1] La mala fortuna golpea más duramente, dice, a quienes «solo esperan buena fortuna».[2] Epicteto repite este consejo: deberíamos tener presente que «todo en el mundo es impermanente». Si no somos capaces de reconocerlo y vemos el mundo asumiendo que siempre podremos disfrutar de aquello que valoramos, probablemente nos encontraremos sujetos a una inquietud considerable cuando aquellas cosas nos sean arrebatadas.[3]

Junto a estas razones para contemplar lo malo que nos puede suceder,

hay una tercera razón, probablemente la más importante. Los seres humanos somos infelices en gran medida porque somos insaciables; después de trabajar duro para tener lo que queremos, solemos perder el interés en el objeto de nuestro deseo. En lugar de sentirnos satisfechos, nos aburrimos, y como respuesta a ese hastío formamos nuevos deseos, aún más inalcanzables.

Los psicólogos Shane Frederick y George Loewenstein han estudiado este fenómeno y le han dado un nombre: *adaptación hedónica*. Para ilustrar este proceso de adaptación, remiten a los estudios sobre los ganadores de la lotería. Ganar la lotería normalmente permite a alguien vivir la vida de sus sueños. Sin embargo, resulta que tras un periodo inicial de euforia, los ganadores de la lotería acaban con un nivel de felicidad equivalente al que tenían antes del premio.[4] Se acostumbran a su nuevo Ferrari y a su nueva casa, tal como antes estaban acostumbrados a su camioneta oxidada y a su pequeño apartamento.

Una forma menos dramática de adaptación hedónica tiene lugar cuando compramos. Al principio disfrutamos del televisor de pantalla ancha o del bolso de cuero. Sin embargo, después de un tiempo los desdeñamos y deseamos una pantalla aún más grande y un bolso todavía más extravagante. También experimentamos la adaptación hedónica en nuestra carrera. Una vez soñamos con conseguir cierto trabajo. En consecuencia, trabajamos duro en la universidad y quizá en la escuela de posgrado para encaminarnos hacia nuestro objetivo, y en ese camino invertimos años de lentos pero firmes progresos en pos de nuestro objetivo laboral. Al conseguir el trabajo de nuestros sueños, nos sentimos felices, pero es probable que en poco tiempo estemos insatisfechos. Nos quejamos de nuestro sueldo, de nuestros compañeros y de la incapacidad de nuestro jefe para reconocer nuestro talento.

También experimentamos la adaptación hedónica en nuestras relaciones. Conocemos al hombre o a la mujer de nuestros sueños, y después de un noviazgo tumultuoso acabamos por casarnos con él o con ella. Vivimos un periodo de matrimonio feliz, pero a continuación descubrimos los defectos de nuestra pareja y poco después fantaseamos

con iniciar una relación con otra persona.

Como resultado del proceso de adaptación, la gente se encuentra en un constante proceso de satisfacción. Son infelices cuando detectan un deseo no cumplido en su interior. Trabajan duro para cumplir ese deseo, con la creencia de que al alcanzarlo se verán satisfechos. Sin embargo, el problema es que una vez cumplido el deseo, se adaptan a su presencia en su vida y como resultado dejan de desearlo, o en todo caso no les parece tan deseable como en el pasado. Acaban tan insatisfechos como antes de cumplir el deseo.

Así pues, una clave para la felicidad es evitar el proceso de adaptación: tenemos que dar pasos para impedir que, una vez conseguidas, demos por sentadas las cosas por las que nos hemos esforzado tanto. Como probablemente no hemos dado estos pasos en el pasado, sin duda hay muchas cosas en nuestra vida a las que nos hemos adaptado, cosas que una vez soñamos tener, pero a las que ahora nos hemos acostumbrado, incluyendo, tal vez, nuestra pareja, nuestros hijos, nuestra casa y nuestro trabajo.

Esto implica que además de encontrar un camino para evitar el proceso de adaptación, hemos de hallar la manera de revertirlo. En otras palabras, necesitamos encontrar en nuestro interior una técnica para desear aquello que ya tenemos. A lo largo de los milenios y en diversas partes del mundo, quienes han pensado minuciosamente en los entresijos del deseo han admitido esta realidad: la forma más fácil de conquistar la felicidad es aprender a desear las cosas que ya tenemos. Este consejo es fácil de exponer e indudablemente cierto; la cuestión es aplicarlo a nuestra vida. Después de todo, ¿cómo convencernos de desear lo que ya tenemos?

Los estoicos creían tener una respuesta a esta pregunta. Recomendaban imaginar que hemos perdido aquello que valoramos: que nuestra mujer nos ha abandonado, que nos han robado el coche, que hemos perdido nuestro empleo. Los estoicos pensaban que así apreciaremos más a nuestra esposa, nuestro coche y nuestro trabajo. Esta técnica —llamémosla

visualización negativa— fue empleada por los estoicos al menos desde Crisipo.[5] Creo que es la herramienta individual más valiosa en el kit de herramientas psicológicas de los estoicos.

Séneca describe la técnica de la visualización negativa en la consolación que escribió a Marcia, una mujer que, tres años después de la muerte de su hijo, estaba tan afligida como el día en que lo enterró. En esta consolación, además de decirle a Marcia cómo superar su actual duelo, Séneca ofrece consejo respecto a cómo evitar volver a ser víctima de esta aflicción en el futuro: lo que tiene que hacer es anticiparse a los acontecimientos que pueden desencadenar su dolor. En particular, dice, debería recordar que todo lo que tenemos es «un préstamo» de la fortuna, que puede reclamarlo sin nuestro permiso; de hecho, sin avisar siquiera. Por lo tanto, «hemos de amar a nuestros seres queridos […], pero siempre con el pensamiento de que no existe la promesa de que estén a nuestro lado para siempre; no, y ni siquiera con la promesa de conservarlos mucho tiempo».[6] A pesar de disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos, deberíamos pararnos a reflexionar periódicamente en la posibilidad de que este placer tocará a su fin. Si no ocurre otra cosa, nuestra propia muerte le pondrá fin.

Epicteto también defiende la visualización negativa. Por ejemplo, al besar a nuestro hijo o hija, nos aconseja recordar que es mortal y no algo que nosotros poseamos; que nos ha sido otorgado «para el presente, no inseparablemente y para siempre». Su consejo: al besar a nuestra hija hemos de pensar silenciosamente en la posibilidad de que muera mañana.[7] Por su parte, en sus *Meditaciones*, Marco Aurelio alude a este consejo con aprobación.[8]

Para evaluar hasta qué punto pensar en la muerte de una hija puede hacernos apreciarla, imaginemos a dos progenitores. El primero aplica al pie de la letra el consejo de Epicteto y reflexiona de vez en cuando en la muerte de su hija. El segundo se niega a cultivar tan lúgubres pensamientos. Por el contrario, asume que su hija le sobrevivirá y que siempre estará ahí para su alegría. Casi con toda seguridad, el primer padre será más atento y cariñoso que el segundo. Cada vez que vea a su

hija por la mañana, agradecerá que aún forme parte de su vida, y a lo largo del día aprovechará todas las oportunidades de interactuar con ella. El segundo padre, en cambio, probablemente no se verá asaltado por un torrente de alegría al ver a su hija por la mañana. De hecho, quizá ni siquiera levante la vista del periódico para detectar su presencia en la habitación. Durante el día, no aprovechará las oportunidades para interactuar con ella, en la creencia de que estas interacciones siempre se pueden posponer para otro día. Y cuando por último interactúa con ella, suponemos que el placer que deriva de su compañía no será tan profundo como el que experimenta el primer padre.

Además de contemplar la muerte de los familiares, los estoicos creen que también deberíamos pensar en la pérdida de los amigos, debido a la muerte o a la enemistad. Por lo tanto, Epicteto aconseja que cuando nos despidamos de un amigo recordemos en silencio que esta podría ser la última vez que lo vemos.[9] Si lo hacemos así, no daremos por sentados a nuestros amigos, y como resultado su amistad nos resultará más placentera.

Entre las muertes que hemos de contemplar, dice Epicteto, está la nuestra.[10] En un tono similar, Séneca aconseja a su amigo Lucilio vivir cada día como si fuera el último. De hecho, Séneca lo lleva aún más lejos: deberíamos vivir como si *este mismo instante* fuera el último.[11]

¿Qué significa vivir cada día como si fuera el último? Algunas personas creen que ello implica vivir salvajemente y perpetrar todo tipo de excesos hedonistas. Después de todo, si este es nuestro último día, no pagaremos ningún precio por nuestro desenfreno. Podemos tomar drogas sin temor a la adicción. Podemos gastar dinero con imprudente generosidad, sin preocuparnos por cómo pagaremos las facturas que llegarán mañana.

Sin embargo, esto no es lo que los estoicos tienen en mente cuando nos aconsejan vivir cada día como si fuera el último. Para ellos, vivir cada día como nuestro último día es una mera extensión de la técnica de

visualización negativa: al afrontar nuestra jornada, deberíamos pararnos de vez en cuando a reflexionar sobre el hecho de que no viviremos para siempre y que, por lo tanto, este día podría ser el último. En lugar de convertirnos en hedonistas, esta reflexión nos hará apreciar lo maravilloso que es estar vivos y tener la oportunidad de llenar nuestros días con actividades. También hará menos probable que desperdiciemos la jornada. En otras palabras, cuando los estoicos nos aconsejan vivir como si fuera nuestro último día, su objetivo no es cambiar nuestras actividades, sino alterar nuestro estado mental mientras ponemos en práctica esas actividades. En particular, no pretenden que dejemos de planificar y pensar en el mañana; en cambio, su deseo es que, al pensar en el mañana, nos acordemos de valorar el día de hoy.

Entonces, ¿por qué los estoicos quieren que pensemos en nuestra propia muerte? Porque al hacerlo podremos mejorar en gran medida nuestro disfrute de la vida.

Y además de contemplar la pérdida de nuestra vida, dicen los estoicos, también deberíamos contemplar la pérdida de nuestras posesiones. La mayoría de nosotros pasa sus momentos de ocio pensando en lo que queremos y no tenemos. Estaríamos mucho mejor, afirma Marco Aurelio, si empleáramos ese tiempo pensando en todo lo que tenemos y reflexionando en cómo lo echaríamos en falta si no fuera nuestro.[12] También deberíamos pensar en cómo nos sentiríamos si perdiéramos nuestras posesiones materiales, entre ellas nuestra casa, coche, ropa, animales de compañía y nuestra cuenta corriente; cómo nos sentiríamos si perdiéramos nuestras habilidades, entre ellas nuestra capacidad de hablar, escuchar, caminar, respirar y comer; y cómo nos sentiríamos si perdiéramos nuestra libertad.

La mayoría de nosotros está «viviendo su sueño», el sueño que una vez elaboramos para nosotros mismos. Podemos estar casados con la persona con la que una vez soñamos casarnos, tener los hijos y el trabajo que una vez soñamos y poseer el coche de nuestros sueños. Pero gracias a la adaptación hedónica, tan pronto como vivimos la vida de nuestros sueños, empezamos a darla por sentada. En lugar de pasar nuestros días

disfrutando de nuestra buena fortuna, los malgastamos formando y persiguiendo deseos nuevos y de mayor envergadura. Como resultado, nunca estamos satisfechos. La visualización negativa puede ayudarnos a evitar este destino.

Pero ¿qué pasa con esos individuos que obviamente no están viviendo su sueño? ¿Qué ocurre con un vagabundo, por ejemplo? Hay que destacar que en ningún caso el estoicismo es la filosofía de los ricos. Quienes disfrutan de una vida cómoda y próspera pueden beneficiarse de la práctica del estoicismo, pero también los más desfavorecidos. En concreto, aunque su pobreza les impida hacer muchas cosas, no les imposibilita practicar la visualización negativa.

Consideremos a la persona que se ha visto reducida a la única posesión de un taparrabos. Sus circunstancias podrían ser peores: podría perder el taparrabos. Los estoicos dicen que haría bien en pensar en esta posibilidad. Supongamos que entonces pierde el taparrabos. Mientras conserve su salud, sus circunstancias podrían empeorar, un aspecto que merece la pena considerar. ¿Y si su salud se deteriora? Puede agradecer seguir con vida.

Es difícil imaginar a una persona que en algún sentido no pudiera estar peor. Por lo tanto, cuesta imaginar a alguien que no pueda beneficiarse de la práctica de la visualización negativa. La cuestión no es que practicarla haga que la vida sea tan disfrutable para los que no tienen nada como para los que viven en la opulencia. La cuestión es que la práctica de la visualización negativa —y, en líneas generales, la adopción del estoicismo — puede eliminar parte de la aflicción de la pobreza y lograr que quienes no tienen nada no se sientan tan miserables como se sentirían de otro modo.

En este sentido, consideremos la apurada situación de James Stockdale (si el nombre te suena, probablemente se debe a que fue compañero de papeleta de Ross Perot en la campaña presidencial de Estados Unidos en 1992). Piloto de la marina, Stockdale fue abatido en Vietnam en 1965 y hecho prisionero de guerra hasta 1973. Durante ese tiempo tuvo una mala

salud, vivió en condiciones lamentables y sufrió la brutalidad de sus carceleros. Y, sin embargo, no solo sobrevivió, sino que lo resistió con ánimo inquebrantable. ¿Cómo lo consiguió? Dice que en gran medida gracias al estoicismo.[13]

Otro aspecto que tener en cuenta: aunque ofrece consejo a los oprimidos para que su existencia sea más tolerable, en modo alguno el estoicismo pretende mantener a la gente en su estado de sometimiento. Los estoicos se esfuerzan por mejorar sus circunstancias externas, pero al mismo tiempo sugieren estrategias para aliviar su miseria hasta que las circunstancias mejoren.

Alguien podría pensar que debido a su propensión a imaginar el peor escenario posible, los estoicos tienden al pesimismo. Sin embargo, lo que descubrimos es que la práctica regular de la visualización negativa tiene el efecto de transformar a los estoicos en grandes optimistas. Permítanme explicarlo.

Normalmente definimos a un optimista como aquel que ve el vaso medio lleno y no medio vacío. Para un estoico, sin embargo, este grado de optimismo solo sería un punto de partida. Después de expresar su valoración de que el vaso está medio lleno y no completamente vacío, manifestará el placer que le procura tener un vaso: después de todo, podían haberlo robado o haberse roto. Y si domina las estrategias estoicas, comentará lo asombroso que es un recipiente de vidrio: son baratos y duraderos, no transmiten ningún sabor a lo que contienen y —¡milagro supremo!— nos permiten ver su contenido. Esto puede sonar un tanto absurdo, pero para quien no ha perdido la capacidad de alegrarse, el mundo es un lugar asombroso. Para alguien así, los vasos son una maravilla; para los demás, un vaso es solo un vaso, y además está medio vacío.

La adaptación hedónica tiene el poder de eliminar nuestra capacidad de disfrutar del mundo. Debido a la adaptación, damos nuestra vida y todo cuanto tenemos por sentado en lugar de disfrutar de ello. La visualización

negativa, sin embargo, es un poderoso antídoto a la adaptación hedónica. Al pensar conscientemente en la pérdida de lo que tenemos, podemos recuperar nuestro aprecio por ello, y gracias a este aprecio recuperado seremos capaces de revitalizar nuestra capacidad de gozo.

Una de las razones por las que los niños mantienen su capacidad de gozo se debe a que no dan nada por sentado. Para ellos, el mundo es maravillosamente nuevo y sorprendente. Y no solo eso: aún no están seguros de cómo funciona el mundo: quizá las cosas que tienen hoy se desvanecerán mañana, misteriosamente. Es difícil que den algo por sentado cuando ni siquiera pueden asegurar la continuidad de su existencia.

Sin embargo, cuando crecen, caen en el hastío. Al llegar a la adolescencia, es probable que ya se hayan cansado de todo y de todos los que los rodean. Se quejan de la vida que tienen, de la casa en la que viven, de los padres y hermanos que les han tocado en suerte. Y en un aterrador número de casos, estos niños se convierten en adultos que no solo son incapaces de disfrutar del mundo que los rodea, sino que además parecen orgullosos de esta incapacidad. A la primera de cambio te ofrecerán una larga lista de aspectos sobre sí mismos y sobre su vida que no les gustan y que desearían cambiar, si fuera posible, incluyendo a su pareja, a sus hijos, su casa, su trabajo, su coche, su edad, su cuenta bancaria, su peso, el color de su pelo y la forma de su ombligo. Pregúntales qué es lo que aprecian en el mundo —pregúntales con qué están satisfechos, si es que existe algo— y después de pensarlo, y de mala gana, quizá nombrarán una cosa o dos.

A veces una catástrofe saca a estas personas de su hastío. Supongamos, por ejemplo, que un tornado destruye su hogar. Estos acontecimientos son evidentemente trágicos, pero al mismo tiempo presentan un potencial aspecto positivo: quienes sobreviven a ellos empiezan a apreciar lo que aún poseen. En líneas generales, la guerra, la enfermedad y los desastres naturales son trágicos, en tanto nos arrebatan lo que más apreciamos, pero también tienen el poder de transformar a quienes los experimentan. Antes,

estos individuos podían atravesar la vida como sonámbulos; ahora están gozosa y agradecidamente vivos, más vivos de lo que se han sentido en décadas. Antes quizá eran indiferentes al mundo que los rodeaba; ahora están atentos a su belleza.

Sin embargo, las transformaciones personales inducidas por catástrofes tienen inconvenientes. El primero es que no podemos contar con que nos golpee una catástrofe. De hecho, mucha gente vive una vida libre de catástrofes y, como consecuencia, triste (irónicamente, tener una vida libre de desgracias es la desgracia de esta gente). Un segundo inconveniente es que las catástrofes que tienen el poder de transformar a alguien también pueden arrebatarle la vida. Consideremos, por ejemplo, al pasajero de un avión cuyos motores se han incendiado. Este giro de los acontecimientos sin duda provocará que el pasajero reevalúe su vida y, como resultado, adquiera el conocimiento de las cosas realmente valiosas y las que no lo son. Por desgracia, poco después de esta epifanía puede estar muerto.

El tercer inconveniente de las transformaciones inducidas por la catástrofe es que los estados de alegría que producen tienden a desaparecer. Quienes han estado cerca de la muerte y sobreviven suelen recuperar el entusiasmo por la vida. Por ejemplo, sienten la motivación de contemplar las puestas de sol que antes ignoraban o mantener conversaciones íntimas con su cónyuge, a quien antes dejaban en un segundo plano. Actúan así por un tiempo, pero a continuación regresa la apatía: volverán a ignorar la maravillosa puesta de sol que destella en el horizonte para quejarse amargamente a su pareja de que no hay nada que merezca la pena ver en la televisión.

La visualización negativa no tiene estos inconvenientes. No necesitamos comprometernos con ella tal como hemos de hacerlo al esperar que nos golpee una catástrofe. Una catástrofe puede matarnos; la visualización negativa, no. Y como podemos practicar reiteradamente la visualización, sus efectos beneficiosos, a diferencia de los de la catástrofe, pueden durar indefinidamente. La visualización negativa es, por lo tanto, una forma maravillosa de recuperar nuestro aprecio por la vida y nuestra

capacidad de alegría.

Los estoicos no son los únicos en utilizar la visualización negativa. Pensemos, por ejemplo, en las personas que bendicen los alimentos antes de comer. Quizá algunas lo hagan por mera costumbre. Otras tal vez porque temen que Dios las castigará si no lo hacen. Pero, en un sentido profundo, bendecir los alimentos —y, para el caso, cualquier oración de agradecimiento— es una forma de visualización negativa. Antes de comer, quienes bendicen la mesa hacen una pausa para pensar que los alimentos podrían no estar ahí para ellos, en cuyo caso pasarían hambre. Y aunque estuvieran ahí, quizá no sería posible compartirlos con quienes ahora se sientan a la mesa. Pronunciada con estos pensamientos en mente, la bendición de los alimentos tiene el poder de transformar una comida ordinaria en una ocasión para la celebración.

Algunas personas no necesitan a los estoicos o a un sacerdote que les diga que para gozar de un talante jovial hay que cultivar pensamientos negativos de vez en cuando; ya lo han averiguado por sí mismos. A lo largo de mi vida he conocido a mucha gente así. Analizan sus circunstancias no en términos de lo que les falta, sino a partir de lo que tienen y de cuánto lo echarían de menos si lo perdieran. Muchos de ellos han sido objetivamente muy desafortunados en su vida; sin embargo, explicarán con todo lujo de detalles lo afortunados que son: por estar vivos, por poder caminar, por vivir lo que están viviendo, y así sucesivamente. Es instructivo comparar a estas personas con aquellos que, objetivamente, «lo tienen todo», pero que, al no apreciarlo, viven sumidos en un estado completamente miserable.

Antes he mencionado que hay personas que parecen orgullosas de su incapacidad para disfrutar del mundo que las rodea. De algún modo, han llegado a pensar que negándose a disfrutar están demostrando su madurez emocional: encontrar placer en las cosas, piensan ellos, es infantil. O tal vez han decidido que es elegante no recrearse en las bondades del mundo, así como es elegante no vestir de blanco después del Día del Trabajo (en

Estados Unidos)[*] y se sienten obligados a obedecer los dictados de la moda. En otras palabras, negarse a participar de las alegrías que nos ofrece la vida es una evidencia de sofisticación.

Si preguntamos a estos descontentos qué opinan de la gente alegre que acabamos de describir —o, aún peor, de esos estoicos optimistas que elaboran minuciosamente el asombro que representa la mera existencia de un vaso de cristal— es probable que respondan con una observación despectiva: «Esa gente es completamente idiota. No debería conformarse con tan poco. Debería ser más ambiciosa y no parar hasta conseguirlo». Sin embargo, yo diría que lo realmente estúpido es malgastar la vida en un estado de insatisfacción inducida cuando la satisfacción está a nuestro alcance con tan solo cambiar nuestra actitud mental. Ser capaces de sentirnos satisfechos con poco no es un fallo, es una bendición, en todo caso, si lo que buscas es la satisfacción. Y si buscas otra cosa, me pregunto (con asombro) qué te parece más deseable que estar satisfecho. ¿Por qué merecería la pena sacrificar la satisfacción?

Si tenemos una imaginación activa, será fácil practicar la visualización negativa: nos resultará fácil imaginar, por ejemplo, que nuestra casa ha ardido hasta los cimientos, que nuestro jefe nos ha despedido o que nos hemos quedado ciegos. Si nos cuesta imaginar estas cosas, podemos practicar la visualización negativa prestando atención a las cosas malas que les suceden a otras personas y pensando que también nos podría pasar a los otros.[14] Opcionalmente, podemos hacer cierta investigación histórica para ver cómo vivían nuestros ancestros. Pronto descubriremos que vivimos en lo que para ellos sería un mundo de ensueño, que tendemos a dar por sentadas cosas que nuestros ancestros no disfrutaron, como los antibióticos, el aire acondicionado, el papel higiénico (!), los teléfonos móviles, la televisión, las ventanas, las gafas y la fruta fresca en junio. Tras examinar esta cuestión, podemos respirar aliviados de no ser nuestros antepasados, ¡tal como algún día nuestros descendientes se sentirán aliviados de no ser nosotros!

Por otra parte, la técnica de la visualización negativa también puede utilizarse a la inversa: además de imaginar que lo malo que les ha sucedido a otros puede pasarnos a nosotros, podemos imaginar que las cosas malas que nos han pasado a nosotros pueden acontecerles a otros. En su *Manual*, Epicteto defiende esta suerte de *visualización proyectiva*. Imaginemos, dice, que nuestro criado rompe una taza.[15] Es probable que nos enfademos y que nuestra serenidad se vea perturbada por el incidente. Una forma de evitar este enfado es pensar en cómo nos sentiríamos si el incidente le hubiera sucedido a otra persona. Si estamos de visita en casa ajena y un sirviente rompe una taza, probablemente la situación no nos molestará; de hecho, intentaremos calmar a nuestro anfitrión diciendo: «Solo es una taza; estas cosas pasan». Epicteto cree que practicar la visualización proyectiva nos permitirá apreciar la relativa insignificancia de las cosas malas que nos pasan y evitar así que nuestra serenidad sea perturbada.

En este punto, un no estoico podría plantear la siguiente objeción. Como hemos visto, los estoicos nos aconsejan buscar la serenidad, y como parte de su estrategia para alcanzarla nos aconsejan practicar la visualización negativa. Pero ¿no es un consejo contradictorio? Supongamos, por ejemplo, que un estoico es invitado a un pícnic. Mientras los demás invitados disfrutan, el estoico se quedará sentado, pensando en silencio en todas las vicisitudes que podrían arruinar el encuentro: «Quizá la ensalada de patatas está estropeada y la gente sufrirá una intoxicación alimentaria. Tal vez alguien se romperá un tobillo jugando al sóftbol. Puede que una tormenta nos obligue a marcharnos. Tal vez me alcanzará un rayo y moriré». Esto no parece muy divertido. Y lo que es más, parece improbable que un estoico mantenga su serenidad como resultado de estos pensamientos. Al contrario, es probable que acabe con un ánimo melancólico y ansioso.

En respuesta a esta objeción, he de señalar que es un error creer que los estoicos pasan *todo* su tiempo pensando en potenciales catástrofes. Es más

bien algo que hacen de vez en cuando: unas pocas veces al día o a la semana un estoico hará un pausa en su disfrute de la vida para pensar en que todo esto, todo aquello que le complace, le puede ser arrebatado.

Por otra parte, hay una diferencia entre *contemplar* que algo malo suceda y *preocuparse* por ello. La contemplación es un ejercicio intelectual y es posible que realicemos estos ejercicios sin que influya en nuestras emociones. Es posible, por ejemplo, que un meteorólogo se pase el día pensando en tornados sin que viva aterrado por la posibilidad de que uno acabe con su vida. Análogamente, es posible que un estoico considere todo lo malo que puede acontecer sin que se deje arrastrar por la ansiedad.

Por último, la visualización negativa, en lugar de volver a la gente más taciturna, aumentará la dimensión del placer que el mundo le depara, en el sentido de que impedirá que den el mundo por sentado. A pesar de sus (ocasionales) pensamientos lúgubres —o más bien, debido a ellos—, el estoico probablemente disfrutará más del pícnic que los demás, que se niegan a abrigar pensamientos similares; disfrutará de participar en un acontecimiento que, es plenamente consciente, podría no haber tenido lugar.

El crítico del estoicismo podría plantear ahora otra objeción. Si no aprecias algo, no te importará perderlo. Pero gracias a la práctica constante de la visualización negativa, los estoicos apreciarán notablemente a las personas y las cosas que los rodean. ¿Se han preparado para sentir tristeza? ¿Acaso no se sentirán profundamente afligidos cuando la vida les arrebate a esas personas y cosas, como en alguna ocasión seguramente ocurrirá?

Consideremos, a modo de ejemplo, a los dos progenitores mencionados anteriormente. El primero piensa de vez en cuando en la pérdida de su hija y por lo tanto no la da por sentada; por el contrario, la aprecia mucho. El segundo asume que su hija siempre estará ahí y, por lo tanto, da por hecho su presencia. Podría sugerirse que como el segundo progenitor no aprecia a su hija, responderá a su muerte encogiéndose de

hombros, mientras que el primero, debido a su aprecio, se ha preparado para sentir pena si ella muere.

Creo que los estoicos responderían a esta crítica señalando que el segundo padre sin duda lamentará la pérdida de su hija: se arrepentirá de haber dado por sentada su presencia. En particular, probablemente le atormentarán los condicionales: «¡Si hubiera pasado más tiempo jugando con ella!», «¡Si le hubiera contado más cuentos a la hora de dormir!», «¡Si hubiera ido a sus conciertos de violín en lugar de jugar al golf!». Sin embargo, el primer progenitor no tendrá estos remordimientos; como aprecia a su hija, habrá aprovechado todas las oportunidades para interactuar con ella.

No nos equivoquemos: el primer progenitor *lamentará* la muerte de su hija. Como veremos, los estoicos creen que los episodios periódicos de aflicción forman parte de la condición humana. Pero al menos a este padre le consolará saber que ha pasado todo su tiempo libre con su hija. El segundo progenitor no tendrá este consuelo, y como resultado descubrirá que el dolor está atravesado por la culpa. Creo que es el primer padre el que se ha preparado para la tristeza.

Los estoicos también responderán a la crítica anterior observando que al mismo tiempo que la práctica de la visualización negativa nos ayuda a apreciar el mundo, nos prepara para los cambios que acontecen en él. Después de todo, practicar la visualización negativa es contemplar la impermanencia del mundo circundante. Así, el padre o la madre que practica la visualización negativa, si lo hace correctamente, llegará a dos conclusiones: tiene suerte de tener a su hija, y como no puede estar seguro o segura de su presencia continuada en esta vida, debe estar preparado para perderla.

Esta es la razón por la que Marco Aurelio, después de aconsejar a los lectores que piensen en cuánto echarían de menos sus posesiones si las perdieran, les advierte: «Guárdate de valorarlas en exceso hasta el punto de que si las pierdes destruyas la paz de tu mente».[16] De un modo similar, y tras aconsejarnos disfrutar de la vida, Séneca nos previene de no cultivar un «desmesurado amor» por las cosas que disfrutamos. Al

contrario, hemos de cuidarnos de ser «los usuarios, no los esclavos, de los dones de la fortuna».[17]

En otras palabras, la visualización negativa nos enseña a aceptar la vida que nos toca vivir y extraer de ella cada brizna de deleite posible. Pero simultáneamente nos prepara para los cambios que nos privarán de aquello que nos hace felices. En otras palabras, nos enseña a disfrutar de lo que tenemos sin aferrarnos a ello. Esto significa, a su vez, que al practicar la visualización negativa no solo multiplicaremos nuestras posibilidades de experimentar la felicidad, sino también de que esa experiencia sea duradera y sobreviva a los cambios de las circunstancias. Así pues, al practicar la visualización negativa esperamos conquistar lo que Séneca consideraba un beneficio fundamental del estoicismo, a saber, «una felicidad ilimitada, firme e inalterable».[18]

En la introducción mencioné que algunas de las cosas que me atraían del budismo también podían encontrarse en el estoicismo. Como los budistas, los estoicos nos aconsejan tener presente la impermanencia del mundo. «Todo lo humano —recuerda Séneca— es efímero y perecedero.»[19] Marco Aurelio también nos recuerda que aquello que atesoramos se asemeja a las hojas de un árbol, listas para caer al soplo de la brisa. También afirma que «el flujo y el cambio» del mundo circundante no son un accidente sino una parte esencial de nuestro universo.[20]

Hemos de sembrar firmemente en nuestra mente que todo lo que valoramos y las personas a las que amamos algún día desaparecerán. Si no pasa nada más, nuestra propia muerte nos privará de ellas. En líneas generales, hemos de recordar que toda actividad humana que no pueda desarrollarse indefinidamente tendrá un punto final. En tu vida habrá una última vez —¡o la ha habido ya!— en la que te laves los dientes, te cortes el pelo, conduzcas un coche, cortes el césped o juegues a la rayuela. Habrá una última vez en la que oigas caer la nieve, veas salir la luna, huelas a palomitas, percibas el calor de un niño al dormirse en tus brazos o hagas el amor. Algún día tomarás tu última comida, y poco después darás tu último

aliento.

A veces, el mundo nos anuncia que estamos a punto de hacer algo por última vez. Por ejemplo, podemos cenar en un restaurante la noche antes de su cierre previsto, o besar a un amante cuyas circunstancias le obligan a mudarse a otra parte del mundo, quizá para siempre. Previamente, cuando pensábamos que podríamos repetirlos a voluntad, una comida en ese restaurante o un beso compartido con nuestro amante quizá nos pasaron inadvertidos. Pero ahora que sabemos que no podremos repetirlos, se convierten en acontecimientos extraordinarios: será la mejor comida en ese restaurante, y el beso de despedida será una de las experiencias más intensamente agridulces que la vida puede ofrecer.

Al considerar la impermanencia de todo lo que existe en este mundo, estamos obligados a reconocer que cada vez que hacemos algo podría ser la última, y este reconocimiento puede investir a nuestros actos de un significado y de una intensidad que de otra forma estarían ausentes. Dejaremos de ser sonámbulos en nuestra vida. Soy consciente de que a algunas personas tener en cuenta la impermanencia les parecerá deprimente o incluso morboso. Sin embargo, estoy convencido de que la única forma de estar realmente vivos es cultivando estos pensamientos cada cierto tiempo.

Cinco

La dicotomía del control

Llegar a ser invencible

Una de las más importantes decisiones de nuestra vida, según Epicteto, tiene que ver con preocuparnos por las cuestiones externas o internas. La mayoría elige centrarse en el exterior porque cree que los daños y beneficios proceden de ahí. Sin embargo, según Epicteto, un filósofo — considera como tal a quien tiene cierta comprensión de la filosofía estoica — hará justo lo contrario. Considerará que «todo daño y beneficio procede de sí mismo».[1] En particular, renunciará a las recompensas que el mundo exterior puede ofrecernos para alcanzar «la serenidad, la libertad y la calma».[2]

Al ofrecer este consejo, Epicteto invierte la lógica del cumplimiento de los deseos. Si preguntas a la gente cómo quedar satisfecha, la mayoría te dirá que hay que trabajar para conseguirlo: conviene diseñar estrategias para cumplir nuestros deseos y luego implementar esas estrategias. Pero, como señala Epicteto, «es imposible que la felicidad y el anhelo por lo que no está presente se unan alguna vez».[3] Una mejor estrategia para conseguir lo que quieres, dice, es convertir en tu objetivo solo aquello que puedes conseguir; e, idealmente, desear solo aquello que estás seguro de obtener.

Ahí donde la mayoría de la gente pretende alcanzar la satisfacción cambiando el mundo a su alrededor, Epicteto aconseja cambiarnos a nosotros mismos; más exactamente, cambiar nuestros deseos. Y no está solo al ofrecer este consejo; de hecho, es el consejo ofrecido por, virtualmente, todo filósofo y pensador religioso que ha reflexionado sobre el deseo y sobre las causas de la insatisfacción humana.[4] Todos están de acuerdo en que si buscas la felicidad, es mejor y más fácil cambiarte a ti mismo y lo que deseas que cambiar el mundo que te rodea.

Tu deseo fundamental, dice Epicteto, debería ser el de no verte frustrado por la formación de deseos que no podrás cumplir. Tus otros deseos deberán conformarse a este otro, y si no ocurre así, tendrás que esforzarte por desterrarlos. Si lo consigues, dejarás de experimentar ansiedad respecto a alcanzar lo que quieres o no; ni te sentirás decepcionado si no obtienes lo que quieres. De hecho, asegura Epicteto, serás invencible: si te niegas a participar en una competición que puedes perder, jamás perderás competición alguna.[5]

El *Manual* de Epicteto empieza con la siguiente frase, que se ha hecho célebre: «Algunas cosas dependen de nosotros y otras no dependen de nosotros». Dice que nuestras opiniones, impulsos, deseos y aversiones son ejemplos de cosas que dependen de nosotros, y que nuestras posesiones y reputación son ejemplos de cosas que no dependen de nosotros.[6] De esta afirmación se sigue que tenemos dos opciones respecto a los deseos que se forman en nosotros: podemos desear cosas que dependen de nosotros o podemos desear cosas que no dependen de nosotros.

Sin embargo, si deseamos cosas que no dependen de nosotros, a veces no conseguiremos lo que queremos, y cuando esto suceda, «conoceremos la desdicha» y nos sentiremos «frustrados, miserables e irritados».[7] En particular, dice Epicteto, es estúpido desear que nuestros amigos y familiares vivan para siempre, ya que esto no depende de nosotros.[8]

Supongamos que tenemos suerte y que después de desear algo que no depende de nosotros, lo conseguimos. En este caso, no acabaremos

sintiéndonos «frustrados, miserables e irritados», pero durante el tiempo en el que hemos deseado lo que no depende de nosotros, sin duda hemos experimentado cierto grado de ansiedad: como no dependía de nosotros, existía la posibilidad de no conseguirlo, y esto ha sido una fuente de preocupación. Por lo tanto, desear cosas que no dependen de nosotros perturbará nuestra serenidad, aun cuando acabemos por conseguirlas. En conclusión, cuando deseamos cualquier cosa que no depende de nosotros, nuestra serenidad se verá probablemente perturbada: si no lo conseguimos, nos frustraremos, y si lo conseguimos, sentiremos ansiedad a lo largo del proceso.

Pensemos de nuevo en la *dicotomía del control* de Epicteto: afirma que algunas cosas dependen de nosotros y otras no. El problema de estas palabras es que la expresión *las cosas que no dependen de nosotros* es ambigua: puede entenderse como «hay cosas sobre las que no tenemos *ningún control en absoluto*» o «hay cosas sobre las que no tenemos un control *absoluto*». Si lo entendemos en el primer sentido, podemos reformular la dicotomía de Epicteto en estos términos: hay cosas sobre las que tenemos un control total y otras sobre las que no tenemos control en absoluto. No obstante, así expresada, es una falsa dicotomía, pues ignora la existencia de cosas sobre las que tenemos algún control, aunque no total.

Consideremos, por ejemplo, que juego un partido de tenis. No ejerzo un control total sobre esta actividad: no importa lo mucho que practique y lo que me esfuerce al jugar, puedo perder el partido. Tampoco es algo sobre lo que no tenga control en absoluto: practicar mucho e intentarlo en serio quizá no garantiza que vaya a ganar, pero sin duda influye en mis oportunidades de conseguirlo. Por lo tanto, que yo gane al tenis es un ejemplo de algo sobre lo que tengo cierto control, pero no absoluto.

Esto sugiere que deberíamos entender el enunciado *algunas cosas no dependen de nosotros* de la segunda forma: hay cosas sobre las que no tenemos un control absoluto. Si aceptamos esta interpretación,

reformularemos así la dicotomía de Epicteto: hay cosas sobre las que tenemos un control absoluto y cosas sobre las que no tenemos un control absoluto. Así expresada, la dicotomía es una verdadera dicotomía. Por lo tanto, asumamos que esto es lo que Epicteto quería decir al afirmar que «algunas cosas dependen de nosotros y otras no dependen de nosotros».

Ahora centremos nuestra atención en la segunda rama de esta dicotomía: aquellas cosas sobre las que no tenemos un control absoluto. Hay dos formas en las que podemos no tener un control absoluto sobre algo: o bien no tenemos ningún control en absoluto, o bien ejercemos cierto grado de control, pero no total. Esto significa que podemos dividir la categoría de cosas sobre las que no tenemos un control absoluto en dos subcategorías: aquellas sobre las que no tenemos control en absoluto (que el sol salga mañana) y aquellas sobre las que tenemos un control relativo (ganar un partido de tenis). A su vez, esto sugiere la posibilidad de reformular la dicotomía de Epicteto y transformarla en una tricotomía: hay cosas sobre las que tenemos un control absoluto, cosas sobre las que no tenemos control en ningún caso y cosas sobre las que tenemos un control relativo. Cada una de las «cosas» que encontramos en la vida cae únicamente en una de estas tres categorías.

La dicotomía del control
Cosas sobre las que tenemos un control absoluto (como los objetivos que nos hemos fijado para nosotros mismos).
Cosas sobre las que no tenemos un control absoluto (como que el sol salga mañana o que ganemos al jugar al tenis).

La tricotomía del control
Cosas sobre las que tenemos un control absoluto (como los objetivos que nos hemos fijado para nosotros mismos).
Cosas sobre las que no tenemos control en absoluto (como que el sol salga mañana).
Cosas sobre las que tenemos un control relativo (como ganar al jugar un partido de tenis).

Convertir la dicotomía del control en una tricotomía

En sus palabras sobre la dicotomía del control, Epicteto sugiere, muy razonablemente, que nos comportaremos de forma estúpida si nos angustiamos por lo que no depende de nosotros; como no depende de nosotros, preocuparnos por ello es fútil. Por el contrario, deberíamos preocuparnos de aquellas cosas que dependen de nosotros, ya que podemos actuar para que ocurran o para evitar que sucedan. Al reformular la dicotomía del control y transformarla en tricotomía, debemos reformular su consejo respecto a qué ha de preocuparnos y qué no.

Para empezar, tiene sentido invertir tiempo y energía ocupándonos de aquello sobre lo que tenemos un control total. En estos casos, nuestros esfuerzos tendrán unos resultados garantizados. Tengamos presente también que, debido al grado de control sobre estas cosas, lo habitual es que nos lleve relativamente poco tiempo y energía producirlas. Sería estúpido no ocuparnos de ellas.

¿Sobre qué cosas tenemos un control absoluto? En el pasaje citado más arriba, Epicteto dice que tenemos un control absoluto sobre nuestras opiniones, impulsos, deseos y aversiones. Estoy de acuerdo con él en que controlamos plenamente nuestras opiniones, siempre y cuando interpretemos correctamente el sentido de la palabra *opinión*; lo desarrollaremos en un momento. Sin embargo, tengo reparos en incluir nuestros impulsos, deseos y aversiones en la categoría de cosas sobre las que tenemos un control absoluto. Más bien las situaría en la categoría de cosas sobre las que tenemos un control relativo o, en ciertos casos, en la de las cosas sobre las que no tenemos ningún control en absoluto. Explicaré por qué.

Imaginemos que estoy en un casino y que, al pasar junto a la ruleta, detecto en mí el impulso de apostar al número 17, en la creencia de que saldrá en la próxima jugada. Tengo cierto grado de control a la hora de dejarme llevar por el impulso, pero ningún control ante su surgimiento (si es realmente un impulso, no podemos evitar experimentarlo). Lo mismo puede decirse de muchos (aunque no todos) mis deseos. Cuando estoy a dieta, por ejemplo, de pronto puedo sentir el deseo de comer un cuenco de helado. Puedo controlar hasta cierto punto si actúo o no a partir de este

impulso, pero no puedo evitar que el deseo espontáneo surja en mí. De un modo análogo, no puedo evitar detectar en mí una aversión a las arañas. En un supremo acto de voluntad, puedo coger una tarántula y sostenerla en la mano a pesar de mi aversión, pero no puedo evitar que me disgusten las arañas.

Estos ejemplos sugieren que Epicteto se equivoca al incluir nuestros impulsos, deseos y aversiones en la categoría de cosas sobre las que tenemos un control total. Pertenecen, en cambio, a la categoría de cosas sobre las que ejercemos un control relativo o, en algunos casos, a la categoría de cosas sobre las que no tenemos ningún control en absoluto. Dicho esto, he de añadir que es posible que nos hayamos perdido algo en este viaje: que al hablar de impulsos, deseos y aversiones Epicteto tenga en mente algo distinto a lo que pensamos nosotros.

¿Cuáles son, entonces, las cosas sobre las que tenemos un control absoluto? Para empezar, creo que tenemos un control total sobre los objetivos que fijamos para nosotros mismos. Por ejemplo, tengo un control absoluto respecto a decidir si mi objetivo es convertirme en el próximo papa, ser millonario o un monje en un monasterio trapense. Dicho esto, debo añadir que aunque ejerzo un control absoluto respecto a cuál es el objetivo que fijo para mí mismo, obviamente no controlo si voy a conseguirlo o no; alcanzar los objetivos que he fijado para mí mismo se incluye en la categoría de cosas sobre las que tengo un control relativo. Otra cosa sobre la que creo que tenemos un control absoluto son nuestros valores. Por ejemplo, tenemos un control absoluto sobre si valoramos la fama y la fortuna, el placer o la serenidad. Si vivimos o no conforme a esos valores es, evidentemente, una cuestión diferente: es algo sobre lo que tenemos cierto control, pero no absoluto.

Como hemos visto, Epicteto piensa que tenemos un control absoluto de nuestras opiniones. Si por *opiniones* tiene en mente nuestra opinión respecto a los objetivos que deberíamos fijarnos a nosotros mismos o nuestra opinión sobre el valor de las cosas, entonces estoy de acuerdo con

él en que nuestras opiniones «dependen de nosotros».

Evidentemente, tiene sentido que invirtamos tiempo y energía creando objetivos para nosotros mismos y determinando nuestros valores. Esto nos exigirá relativamente poco tiempo y energía. Además, la recompensa por elegir correctamente nuestros objetivos y valores puede ser inmensa. De hecho, Marco Aurelio piensa que la clave para vivir una buena vida es valorar las cosas que son genuinamente valiosas y ser indiferente a las que carecen de valor. En líneas generales, Marco Aurelio cree que al formarnos opiniones correctamente —asignando a las cosas su correcto valor— podemos evitar mucho sufrimiento, aflicción y ansiedad, y alcanzar, por lo tanto, la serenidad que buscan los estoicos.[9]

Aparte de ejercer un control total sobre nuestros objetivos y valores, Marco Aurelio señala que tenemos un control absoluto sobre nuestro carácter. En sus palabras, somos los únicos que podemos impedirnos alcanzar la bondad y la integridad. Por ejemplo, está en nuestro poder evitar que la perversidad y la codicia encuentren espacio en nuestras almas. Si somos torpes, quizá no esté en nuestra mano llegar a ser eruditos, pero nada nos impide cultivar otras cualidades, entre ellas la sinceridad, la dignidad, la abnegación y la sobriedad; y nada nos impide dar pasos para dominar nuestra arrogancia, para alzarnos por encima de placeres y dolores, para dejar de anhelar la popularidad y controlar nuestro temperamento. Además, está en nuestro poder dejar de quejarnos, ser francos y considerados, de ánimo y palabra moderada, y desenvolvernos «con autoridad». Marco Aurelio observa que estas cualidades pueden ser nuestras en este mismo instante si así lo decidimos.[10]

Ahora centrémonos en la segunda rama de la tricotomía del control: aquellas cosas sobre las que no tenemos ningún control en absoluto, como que el sol salga mañana. Obviamente, es ridículo invertir tiempo y energía en tales cuestiones. Como no tenemos ningún control sobre estos acontecimientos, todo tiempo y toda energía que invirtamos en ellos no influirán en el resultado y, además, serán tiempo y energía malgastados, y,

como observa Marco Aurelio, «nada debe hacerse en vano».[11]

Esto nos lleva a la tercera rama de la tricotomía del control: aquellas cosas sobre las que tenemos un control relativo. Pensemos, por ejemplo, en ganar un partido de tenis. Como hemos visto, aunque no estamos seguros de ganar, a través de nuestros actos esperamos influir en el resultado; por lo tanto, tenemos cierto control, pero no absoluto. Dada esta realidad, ¿un practicante del estoicismo querrá jugar al tenis? En concreto, ¿debería invertir tiempo y energía intentando ganar los partidos?

Podemos pensar que no debería. Como el estoico no tiene un control total sobre el resultado del partido de tenis, siempre tiene la posibilidad de perder, y si pierde, probablemente se enfadará y su serenidad se verá interrumpida. Por lo tanto, un curso seguro de acción para un estoico sería abstenerse de jugar al tenis. Mediante un razonamiento similar, si valora su serenidad, parece que no debería desear que su esposa lo amara; existe la posibilidad de que no sea así, al margen de lo que él haga, y se le romperá el corazón. Del mismo modo, no debería pretender que su jefa le suba el sueldo; quizá no ocurra por mucho que lo intente y se sentirá decepcionado. De hecho, llevando esta línea de pensamiento un poco más lejos, el estoico no debería haberle pedido a su mujer que se casara con él ni a su jefa que lo contratara, ya que podrían rechazarlo.

En otras palabras, podríamos llegar a la conclusión de que los estoicos se negarán a ocuparse de aquellas cosas sobre las que tienen un control relativo. Pero como la mayoría de las situaciones que afrontamos en la vida diaria son cosas sobre las que ejercemos un control relativo, podemos deducir que los estoicos no se ocuparán de muchos aspectos del día a día. Por el contrario, serán fracasados retraídos y pasivos. De hecho, se asemejarán a individuos depresivos incapaces siquiera de salir de la cama por la mañana.

Sin embargo, antes de sucumbir a esta línea argumental, hemos de recordar que los estoicos no eran pasivos ni retraídos. Por el contrario, participaban plenamente en la vida diaria. De esto se sigue una de estas dos conclusiones: o los estoicos eran hipócritas que no actuaban conforme a sus principios o en la argumentación anterior hemos malinterpretado los

principios estoicos. Ahora discutiré esta segunda alternativa.

Recordemos que entre las cosas sobre las que tenemos un control absoluto están los objetivos que nos fijamos a nosotros mismos. Creo que cuando un estoico se preocupa por las cosas sobre las que tiene un control relativo, como ganar un partido de tenis, será muy cuidadoso respecto a los objetivos que define para sí mismo. En particular, procurará disponer objetivos *internos* en lugar de objetivos *externos*. Así pues, su objetivo al jugar al tenis no será ganar el partido (algo externo, sobre lo que solo tiene un control parcial), sino jugar dando lo mejor de sí (algo interno, sobre lo que tiene un control absoluto). Al elegir este objetivo, se ahorrará la frustración o la decepción si pierde el partido: como su objetivo no era ganar, no habrá fracasado en su objetivo, siempre y cuando haya dado lo mejor de sí. Su serenidad no se verá perturbada.

En este punto merece la pena señalar que dar lo mejor de sí mismo al jugar un partido de tenis y ganar el partido están conectados causalmente. En concreto, ¿qué mejor manera de ganar el partido que esforzándose al máximo? Los estoicos sabían que nuestros objetivos internos influirán en nuestro rendimiento externo, pero también que los objetivos que nos fijamos conscientemente pueden ejercer un gran impacto en nuestro subsiguiente estado emocional. En particular, si decidimos conscientemente que nuestro objetivo será ganar el partido de tenis, no aumentaremos nuestras posibilidades de ganarlo. De hecho, quizá incluso las limitaremos: si al principio del partido da la impresión de que vamos a perder, nos pondremos nerviosos, lo que influirá negativamente en nuestro juego y reducirá nuestras posibilidades. Además, al definir ganar el partido como nuestro objetivo, multiplicamos exponencialmente la posibilidad de que el resultado nos perturbe. Si, por otra parte, decidimos que dar lo mejor de nosotros mismos es nuestro objetivo, no reduciremos nuestras perspectivas de ganar, pero sí la posibilidad de que el resultado del partido resulte una experiencia perturbadora. Así pues, interiorizar nuestros objetivos respecto al tenis no tiene vuelta de hoja: definir que

nuestro objetivo será jugar lo mejor que podamos presenta una ventaja —una angustia emocional reducida en el futuro— y muy pocas o ninguna desventaja.

En lo que respecta a otros aspectos de la vida más significativos, un estoico será igualmente cuidadoso al definir sus objetivos. Por ejemplo, los estoicos me recomendarían preocuparme por saber si mi pareja me quiere, aun cuando se trata de una cuestión sobre la que no puedo ejercer un control absoluto. Pero cuando me ocupo de este asunto, mi objetivo no debería ser un mero objetivo externo: conseguir que me quiera; no importa cuánto lo intente, puedo fracasar en este aspecto, y la inquietud se apoderará de mí. Por el contrario, mi objetivo debería ser interno: comportarme, en la medida de mis posibilidades, de manera cariñosa. De un modo análogo, mi objetivo respecto a mi jefe debería ser hacer mi trabajo lo mejor que pueda. Estos objetivos son factibles al margen de la reacción de mi pareja y de mi jefe ante mis esfuerzos. Al interiorizar estos esfuerzos en la vida cotidiana, el estoico es capaz de preservar su serenidad mientras afronta cuestiones sobre las que solo tiene un control parcial.

Categorías de cosas	**Ejemplo**	**Consejo de Epicteto**
Cosas sobre las que tenemos un control absoluto	Los objetivos que formamos para nosotros mismos, nuestros valores	Deberíamos atender a estas cuestiones
Cosas sobre las que no tenemos ningún control en absoluto	Que el sol salga mañana	No deberíamos atender a estas cuestiones
Cosas sobre	Ganar el partido	Deberíamos atender a estas

las que tenemos un control relativo	de tenis	cuestiones, pero deberíamos ser precavidos al interiorizar los objetivos que nos formamos respecto a ellas.

La tricotomía del control

Creo que es especialmente importante interiorizar nuestros objetivos si tenemos una profesión en la que el «fracaso exterior» es habitual. Pensemos, por ejemplo, en un aspirante a novelista. Para tener éxito en esta profesión, debe afrontar y ganar dos batallas: debe dominar su arte y afrontar el rechazo a su trabajo; la mayoría de los novelistas oyen *no* muchas, muchas veces, antes de oír *sí*. De estas dos batallas, para la mayoría de la gente la más dura es la segunda. ¿Cuántos aspirantes a novelista no envían su manuscrito por temor a oír la palabra *no*? ¿Y cuántos aspirantes a novelista se quedan hundidos ante el primer *no* y renuncian a volver a enviar su manuscrito?

¿Cómo puede reducir el aspirante a novelista el coste del rechazo y por lo tanto aumentar las probabilidades de éxito? Interiorizando sus objetivos respecto a la escritura de novelas. Debería fijar como objetivo no algo exterior y que apenas puede controlar, como conseguir que su novela sea publicada, sino un aspecto interior sobre el que ejerza un control considerable, como el trabajo en el manuscrito o el número de veces que lo ha enviado en un determinado periodo de tiempo. No sugiero que al interiorizar así sus objetivos no padezca el aguijón cada vez que reciba una carta de rechazo (o, como sucede a menudo, cuando no reciba ninguna respuesta al trabajo enviado). Sin embargo, puede reducir significativamente los efectos de ese aguijón. En lugar de desanimarse durante todo un año antes de volver a enviar el manuscrito, su periodo de desánimo se reducirá a una semana o tal vez incluso a un día, y este cambio influirá notablemente en las posibilidades de ver publicada su novela.

Los lectores tal vez dirán que el proceso de interiorizar nuestros objetivos apenas es algo más que un juego mental. El *verdadero* objetivo del aspirante a novelista es conseguir que su novela sea publicada —algo que él sabe bien— y al aconsejarle que interiorice sus objetivos con respecto al libro, no hago más que sugerirle que finja que su objetivo no es la publicación.

En respuesta a esta objeción, señalaré, para empezar, que es posible que alguien, invirtiendo el tiempo necesario en la práctica de la interiorización de objetivos, desarrolle la capacidad para no mirar más allá de sus objetivos interiorizados, en cuyo caso estos se convertirían en sus objetivos «reales». Además, aunque el proceso de interiorización sea un juego mental, es un juego útil. El temor al fracaso es un rasgo psicológico, por lo que no es una sorpresa que al alterar nuestra actitud psicológica hacia el «fracaso» (eligiendo cuidadosamente nuestros objetivos) influyamos en el grado en que ese temor nos afecta.

Como he explicado, los estoicos estaban muy interesados en la psicología humana y no eran reacios a utilizar «trucos» psicológicos para superar ciertos aspectos del temperamento humano, como la presencia de emociones negativas. De hecho, la técnica de la visualización negativa descrita en el capítulo anterior no es más que un truco psicológico: al imaginar cómo puede empeorar una situación, evitaremos o invertiremos el proceso de adaptación hedónica. Sin embargo, es un truco especialmente eficaz si nuestro objetivo es apreciar lo que tenemos en lugar de darlo por supuesto y si nuestro objetivo es experimentar la felicidad en lugar de hastiarnos por la vida y por el mundo que nos ha tocado vivir.

Tras estas palabras sobre la interiorización de los objetivos, me voy a permitir una pausa para hacer una confesión. En mis estudios sobre Epicteto y otros estoicos, he encontrado pocas evidencias de que ellos defendieran la interiorización de objetivos tal y como la he descrito, lo que plantea la pregunta de si los estoicos realmente utilizaron esta técnica. Sin embargo, les he atribuido la técnica en la medida en que interiorizar los propios objetivos es el camino más obvio si uno desea, como hicieron los

estoicos, preocuparse solo por aquellas cosas sobre las que se tiene control y si se aspira a conservar la serenidad al afrontar retos en los que es posible fracasar (en el sentido externo de la palabra). Al referirme a los objetivos de la interiorización, puedo ser culpable de manipular o mejorar el estoicismo. Como explicaré en el capítulo 20, no tengo reparos al actuar así.

Ahora que comprendemos la técnica de la interiorización de nuestros objetivos, estamos en posición de explicar lo que de otra manera parecería un comportamiento paradójico por parte de los estoicos. Aunque valoran la serenidad, se sienten obligados a ser participantes activos en la sociedad en la que viven. Sin embargo, esta participación pone claramente en peligro esa serenidad. Por ejemplo, sospechamos que Catón habría disfrutado de una vida más tranquila de no haberse visto obligado a combatir el ascenso al poder de Julio César, si hubiera pasado sus días, por ejemplo, en una biblioteca, leyendo a los estoicos.

No obstante, me gustaría sugerir que Catón y otros estoicos encontraron una forma de conservar la serenidad a pesar de su compromiso con el mundo que los rodeaba: interiorizaron sus objetivos. Su objetivo no era cambiar el mundo, sino hacer cuanto estuviera en sus manos para facilitar ciertos cambios. Aunque sus esfuerzos se revelaran ineficaces, al menos podían estar tranquilos, conscientes de que habían cumplido su objetivo: hacer cuanto estaba en su mano.

Un estoico practicante tendrá muy presente la tricotomía del control al afrontar sus tareas cotidianas. Llevará a cabo una especie de clasificación en la que dividirá los elementos que componen su vida en tres categorías: aquellos sobre los que tiene un control total, aquellos sobre los que no ejerce ningún control y aquellos sobre los que tiene un control relativo. Considerará que no vale la pena preocuparse por los elementos incluidos en la segunda categoría: aquello sobre lo que no tiene ningún control. Al actuar así se ahorrará una gran dosis de ansiedad inútil. Se ocupará en cambio de aquello sobre lo que tiene un control total y de aquello sobre lo

que ejerce un control relativo. Y cuando se ocupe de esta última categoría, procurará definir objetivos internos y no externos, y así evitará una considerable dosis de frustración y decepción.

Seis

Fatalismo

Liberarse del pasado… y del presente

Los estoicos creían que una forma de preservar nuestra serenidad es adoptar una actitud fatalista hacia todo lo que nos sucede. Según Séneca, deberíamos entregarnos al destino, en el sentido de que «es un gran consuelo pensar que nos arrastra tal como arrastra a todo el universo».[1] Según Epicteto, deberíamos tener muy presente que somos meros actores en una obra escrita por otro; más exactamente, por las parcas. No podemos elegir nuestro papel en esta obra, pero al margen del papel que se nos asigne, hemos de interpretarlo lo mejor que podamos. Si las parcas nos encargan el papel de un vagabundo, debemos interpretarlo bien; y lo mismo si nos asignan el papel de un rey. Epicteto afirma que si queremos que nuestra vida fluya por el cauce adecuado, hemos de procurar que nuestros deseos se adapten a los acontecimientos en lugar de pretender que los acontecimientos se conformen a nuestros deseos; en otras palabras, deberíamos desear que los acontecimientos «sucedan tal como suceden».[2]

Marco Aurelio también defiende una actitud fatalista hacia la vida. Actuar de otro modo es rebelarse contra la naturaleza, y estas rebeliones son contraproducentes si lo que pretendemos es alcanzar una buena vida.

En concreto, si rechazamos los decretos del destino, dice Marco Aurelio, probablemente experimentaremos una aflicción, una ira y un temor que perturbarán nuestra serenidad. Para evitarlo, hemos de aprender a adaptarnos al entorno en el que el destino nos ha colocado y hacer cuanto podamos para amar a las personas que los hados han puesto a nuestro alrededor. Debemos aprender a dar la bienvenida a lo que nos toca en suerte y convencernos de que todo lo que suceda es para nuestro bien. De hecho, según Marco Aurelio, un buen hombre ha de acoger «toda experiencia que los telares del destino tejan para él».[3]

Como la mayoría de los antiguos romanos, los estoicos daban por sentado que tenían un destino. Más exactamente, creían en la existencia de tres diosas conocidas como las parcas. Cada una de ellas cumplía una labor: Cloto tejía la vida, Láquesis la medía y Átropos la cortaba. Por mucho que lo intentaran, los mortales no podían escapar al destino que para ellos habían elegido las parcas.[4]

Por lo tanto, para los antiguos romanos la vida era como una carrera de caballos amañada: las parcas ya sabían quién ganaría y quién perdería en los certámenes de la vida. Un jinete podría negarse a participar en una carrera que sabe amañada; ¿por qué molestarse en correr cuando en algún lugar alguien sabe quién va a ganar? Del mismo modo podríamos esperar que los antiguos romanos se negaran a participar en los certámenes de la vida; ¿para qué, si el futuro ya ha sido determinado? Lo interesante es que, a pesar de su determinismo, a pesar de creer que lo que acontece tenía que acontecer, los antiguos no eran fatalistas respecto al futuro. Los estoicos, por ejemplo, no se retiraban apáticamente, resignados a lo que el futuro les deparara; al contrario, pasaban sus días trabajando para influir en el resultado de acontecimientos por venir. De un modo análogo, los soldados de la antigua Roma iban valerosamente a la guerra y combatían con bravura en las batallas, a pesar de creer que su resultado estaba predestinado.

Evidentemente, esto nos lega un enigma: aunque los estoicos defienden el

fatalismo, no parecen haberlo practicado. Así pues, ¿cómo hemos de tomarnos su consejo de adoptar una actitud fatalista hacia todo lo que nos acontece?

Para resolver este enigma hemos de distinguir entre el fatalismo respecto al futuro y el fatalismo respecto al pasado. Cuando una persona es fatalista respecto al futuro, al decidir un curso de acción tendrá muy presente que sus actos no influirán en los acontecimientos venideros. Es improbable que esa persona invierta tiempo y energía pensando en el futuro o intentando cambiarlo. Cuando una persona es fatalista respecto al pasado, adopta la misma actitud en relación con los eventos pretéritos. Al decidirse a actuar tendrá muy presente que sus actos no pueden influir en el pasado. Es improbable que esa persona invierta tiempo y energía pensando en cómo el pasado podría haber sido diferente.

Creo que cuando los estoicos defienden el fatalismo están abogando por una forma limitada de la doctrina. Más exactamente, nos aconsejan ser fatalistas respecto al pasado, tener muy presente que el pasado no puede alterarse. Así pues, los estoicos no aconsejarían a una madre con un hijo enfermo que sea fatalista respecto al futuro; debe intentar curar al niño (aunque las parcas ya hayan decidido si vivirá o morirá). Pero si el pequeño fallece, le aconsejarán ser fatalista en relación con el pasado. Incluso para un estoico es natural sentir dolor tras la muerte de un hijo. Sin embargo, aferrarse a esa muerte es dilapidar el tiempo y las emociones, ya que el pasado no puede ser alterado. Por lo tanto, aferrarse a la muerte del niño provocará un sufrimiento inútil a la mujer.

Al plantear que no debemos aferrarnos al pasado, los estoicos no sugieren que no pensemos nunca en él. A veces, debemos pensar en el pasado para aprender lecciones que puedan ayudarnos en nuestro esfuerzo por dar forma al futuro. Por ejemplo, la madre que acabamos de mencionar debe pensar en la causa de la muerte de su pequeño para proteger mejor a sus otros hijos. Así pues, si el vástago ha fallecido a causa de la ingesta de bayas venenosas, su madre ha de procurar que sus otros hijos se alejen de ellas y ha de enseñarles que son venenosas. Al actuar así se libera del pasado. En concreto, debe evitar pasarse los días

atrapada en pensamientos condicionales: «¡Si hubiera sabido que había comido esas bayas! ¡Si lo hubiera llevado antes al médico!».

Sin duda, a los individuos modernos les parece más aceptable el fatalismo respecto al futuro que en relación con el pasado. La mayoría de nosotros rechaza la idea de estar predestinados a vivir una vida determinada; por el contrario, creemos que nuestro esfuerzo influye en el futuro. Al mismo tiempo, aceptamos de buen grado que el pasado es inalterable, por lo que cuando los estoicos nos aconsejan ser fatalistas al respecto, es poco probable que desoigamos ese consejo.

Además de recomendarnos ser fatalistas respecto al pasado, creo que los estoicos defienden el fatalismo respecto al presente. Después de todo, es evidente que a través de nuestros actos no podemos influir en el presente, si por *presente* queremos decir *este momento*. Es posible que mis actos influyan en lo que sucede en una década, un día, un minuto o incluso medio segundo después; sin embargo, es imposible que mis actos alteren lo que sucede *justo ahora*, puesto que mientras actúo para influir en este instante, el instante se habrá deslizado al pasado y por lo tanto no podré influir en él.

Así pues, los estoicos nos aconsejan ser fatalistas no respecto al futuro sino en relación con el pasado y con el presente. En apoyo de esta interpretación del fatalismo estoico, es útil reconsiderar algunos de los consejos estoicos anteriormente mencionados. Cuando Epicteto nos aconseja que hemos de desear que los acontecimientos «sucedan como suceden», se refiere a acontecimientos que *suceden* —que han sucedido o están sucediendo—, no a acontecimientos que *sucederán*. En otras palabras, nos aconseja que seamos fatalistas respecto al pasado y al presente. Del mismo modo, así como no podemos dar la bienvenida a un visitante hasta que llegue, el buen hombre de Marco Aurelio no puede acoger las experiencias que los telares del destino tejen para él hasta que esas experiencias acontezcan.

¿Cómo puede el fatalismo respecto al presente hacer que nuestra vida

vaya mejor? Como he dicho, los estoicos han argumentado que la mejor manera de estar satisfechos no es trabajando para satisfacer nuestros deseos, sino aprendido a estar satisfechos con nuestra vida tal cual es: aprendiendo a ser felices con lo que tenemos. Podemos pasar los días deseando que nuestras circunstancias sean diferentes, pero si nos dejamos arrastrar por esta actitud, pasaremos los días en un estado de insatisfacción. Por el contrario, si aprendemos a desear lo que ya tenemos, no tendremos que esforzarnos en cumplir nuestros deseos para estar satisfechos; ya habrán sido cumplidos.

Sin embargo, una de las cosas que tenemos a nuestro alcance es el instante presente, y podemos tomar una decisión importante respecto a él: podemos desperdiciar el momento deseando que sea diferente o aceptarlo como es. Si habitualmente nos decantamos por la segunda opción, nuestra vida se sumirá en la insatisfacción; si nos inclinamos por lo primero, disfrutaremos de la existencia. Creo que esta es la razón por la que los estoicos recomendaban ser fatalistas respecto al presente. Es la razón por la que Marco Aurelio nos recordaba que lo único que poseemos es el momento presente, la razón por la que nos aconsejaba vivir en este «instante fugaz»[5] (por supuesto, esto último recuerda al consejo budista de intentar vivir en el instante presente; otro interesante paralelismo entre estoicismo y budismo).

Señalemos que el consejo de ser fatalistas respecto al pasado y al presente es coherente con el consejo, ofrecido en el capítulo anterior, de que no nos preocupemos por las cosas sobre las que no tenemos control. No tenemos control sobre el pasado; tampoco sobre el presente, si por *presente* queremos decir *este preciso momento*. Por lo tanto, perderemos el tiempo si nos preocupan los acontecimientos pasados o presentes.

Señalemos, por otra parte, que el consejo de ser fatalistas respecto al pasado y al presente está conectado, de una forma curiosa, con el consejo que nos anima a practicar la visualización negativa. Al practicar este ejercicio, pensamos en posibles escenarios en los que nuestra situación podría ser peor, y al actuar así nuestro objetivo es valorar lo que tenemos. El fatalismo defendido por los estoicos es en cierto sentido la inversión, o

la imagen especular, de la visualización negativa: en lugar de pensar cómo nuestra situación podría ser peor, *nos negamos a pensar en cómo podría ser mejor*. Al comportarnos de una forma fatalista respecto al pasado y al presente, nos negamos a comparar nuestra situación con situaciones preferibles y alternativas en las que podríamos haber estado o estar ahora mismo. Los estoicos creen que al actuar así nuestra situación actual, sea cual sea, será más tolerable.

Mi análisis del fatalismo en este capítulo y de la visualización negativa en el capítulo 4 podría inducir a los lectores a temer que la práctica del estoicismo conduzca a la complacencia. Los lectores admitirán que los estoicos están inusualmente satisfechos con lo que tienen, independientemente de lo que sea; una bendición, sin duda. Pero como resultado de ello, ¿no serán muy poco ambiciosos?

En respuesta a esta preocupación, he de recordar que los estoicos que hemos considerado aquí eran notablemente ambiciosos. Como hemos visto, Séneca tuvo una vida activa como filósofo, dramaturgo, inversor y consejero político. Musonio Rufo y Epicteto dirigieron exitosas escuelas de filosofía. Y cuando no se entregaba a la filosofía, Marco Aurelio trabajaba duro en el gobierno del Imperio romano. Eran personas extremadamente competentes. Es en verdad curioso: aunque habrían quedado satisfechos con muy poco, sin embargo se esforzaron por labrarse una posición.

Los estoicos explicarían así esta aparente paradoja. Aunque nos enseña a estar satisfechos con lo que tenemos, la filosofía estoica también nos aconseja buscar ciertas cosas en la vida. Por ejemplo, hemos de esforzarnos en ser mejores personas, en ser virtuosos en el sentido antiguo de la palabra. Hemos de esforzarnos por practicar el estoicismo en nuestra vida cotidiana. Y, como veremos en el capítulo 9, debemos cumplir con nuestro deber social: por esta razón Séneca y Marco Aurelio se sintieron obligados a participar en el gobierno romano, y Musonio Rufo y Epicteto, a enseñar filosofía. Por otra parte, los estoicos no veían nada malo en

disfrutar de las circunstancias que nos han tocado en suerte; de hecho, Séneca nos aconseja «estar atentos a las ventajas que adornan la vida».[6] Como resultado, debemos casarnos y tener hijos. Y también cultivar y disfrutar de la amistad.

¿Y qué ocurre con el éxito mundano? ¿Buscarán fama y fortuna los estoicos? No lo harán. Los estoicos creían que todo esto no tenía un valor real y en consecuencia creían que perseguirlo era insensato, especialmente si al hacerlo perturbamos nuestra serenidad o nos vemos obligados a actuar de forma poco virtuosa. Supongo que esta indiferencia al éxito mundano les hará parecer desmotivados a los individuos modernos que pasan el día esforzándose por alcanzar (cierto grado de) fama y fortuna. Dicho esto, debo añadir que aunque los estoicos no buscaban el éxito en el mundo, a menudo lo obtenían igualmente.

De hecho, los estoicos que hemos considerado habrían pasado por individuos de éxito en su época. Séneca y Marco Aurelio eran ricos y famosos, y Musonio y Epicteto, como líderes de escuelas populares, disfrutaron de cierto renombre y, presumiblemente, eran económicamente acomodados. Por lo tanto, se encontraron en la curiosa posición de individuos que hallaron el éxito sin buscarlo. En los capítulos 14 y 15 examinaremos cómo gestionaron esta situación.

Siete

Autoprivación

Gestionar el lado oscuro del placer

Practicar la visualización negativa es contemplar las cosas malas que pueden sucedernos. Séneca recomienda una extensión de esta técnica: además de *contemplar* la posibilidad de que acontezcan estas situaciones, a veces debemos vivir *como si* hubieran sucedido. En particular, en lugar de limitarnos a pensar qué pasaría si perdiéramos nuestra riqueza, periódicamente deberíamos «practicar la pobreza»: es decir, deberíamos contentarnos con «los alimentos más escasos y baratos» y con «una vestimenta tosca y pobre».[1]

Según Séneca, Epicuro, un rival filosófico de los estoicos, también practicaba la pobreza.[2] Sin embargo, su objetivo al hacerlo parece distinto al de Séneca. Mientras Séneca quería apreciar lo que tenía, Epicuro pretendía examinar lo que creía que necesitaba a fin de determinar de qué podía prescindir. Se dio cuenta de que en muchos casos trabajamos duro para conseguir algo porque estamos convencidos de que seremos infelices sin ello. El problema es que podemos vivir perfectamente bien sin algunas de estas cosas, pero no sabremos cuáles son si no intentamos vivir sin ellas.

Musonio lleva esta técnica un paso más allá: cree que además de *vivir*

como si esas desgracias hubieran sucedido, a veces debemos *provocarlas*. En concreto, de vez en cuando hemos de obligarnos a experimentar una incomodidad que podríamos evitar con facilidad. Podemos hacerlo vistiendo ropa ligera o caminando descalzos cuando hace frío. O pasar hambre y sed, aunque la comida y la bebida estén a nuestro alcance, y dormir en un lecho duro a pesar de disponer de uno mullido.[3]

Muchos lectores modernos llegarán a la conclusión de que el estoicismo implica cierto grado de masoquismo. Sin embargo, deberían ser conscientes de que los estoicos no se flagelan. De hecho, las incomodidades a las que se someten son menores. Además, no se las infligen para castigarse a sí mismos; lo hacen para reforzar el placer de vivir. Y, por último, es erróneo decir que los estoicos se *infligen* a sí mismos estas incomodidades. Esto crea la imagen de alguien en conflicto consigo mismo, alguien que se obliga a hacer algo que no quiere hacer. Sin embargo, los estoicos *aceptaban* cierto grado de incomodidad en su vida. Lo que los estoicos defienden se define más apropiadamente como un programa de incomodidad voluntaria y no como un programa de incomodidad autoinfligida.

Incluso esta aclaración de la actitud de los estoicos hacia la incomodidad dejará perplejos a muchos lectores modernos: «¿Por qué deberíamos aceptar ni siquiera la menor de las incomodidades cuando es posible disfrutar de una comodidad perfecta?», se preguntarán. En respuesta a esta pregunta, Musonio señala tres beneficios derivados de los actos de incomodidad voluntaria.

Para empezar, al realizar actos de incomodidad voluntaria —por ejemplo, pasando frío y hambre cuando podríamos estar calentitos y bien alimentados—, nos endurecemos contra las desgracias que puedan acontecernos en el futuro. Si solo conocemos la comodidad, la experiencia del dolor y las molestias que algún día padeceremos nos traumatizarán. En otras palabras, la incomodidad voluntaria puede entenderse como una especie de vacuna: si ahora nos exponemos a una pequeña cantidad de

virus debilitado, crearemos una inmunidad que nos protegerá de una enfermedad incapacitante en el futuro. De forma alternativa, la incomodidad voluntaria se puede concebir como una prima de seguros que, si se paga, nos permitirá recibir beneficios: si más tarde somos víctimas de una desgracia, la incomodidad que experimentamos será sustancialmente menor de lo que sería de otro modo.

Un segundo beneficio de los actos de incomodidad voluntaria no tiene lugar en el futuro, sino inmediatamente. Una persona que experimenta periódicamente incomodidades menores confiará en soportar grandes incomodidades, por lo que la perspectiva de padecerlas en el futuro no constituirá una fuente de ansiedad para él. Al experimentar incomodidades menores se entrena, según Musonio, en ser valiente.[4] Por el contrario, la persona ajena a la incomodidad, quien nunca ha padecido hambre o frío, puede temer la posibilidad de sufrirlos algún día. Aunque ahora vive con una comodidad física, probablemente experimentará un malestar mental; es decir, una ansiedad respecto a lo que el futuro le depara.

Un tercer beneficio de asumir actos de incomodidad voluntaria es que nos ayuda a apreciar lo que ya tenemos. En particular, al provocarnos situaciones de incomodidad deliberadamente, apreciaremos mejor nuestras comodidades. Evidentemente, es bueno estar en una habitación cálida cuando fuera hace frío y arrecia la tormenta, pero para disfrutar realmente del calor y de la sensación de cobijo, debemos ir fuera un rato y luego regresar. De un modo análogo, podemos (como observaba Diógenes) mejorar en gran medida nuestro aprecio de cualquier comida esperando a estar hambrientos antes de tomarla y mejorar nuestro aprecio de cualquier bebida si esperamos a tener sed antes de ingerirla.

Es instructivo comparar el consejo de asumir periódicamente actos de incomodidad voluntaria con el consejo ofrecido por un hedonista no iluminado. Esta persona nos sugerirá que la mejor manera de maximizar la comodidad que experimentamos es evitar las molestias a cualquier precio. Por el contrario, Musonio replicaría que quien intenta evitar toda molestia tiene menos probabilidades de estar cómodo que quien de forma periódica acepta ciertas molestias. Este último individuo probablemente tenga una

«zona de confort» más amplia que el primero, y por lo tanto se sentirá cómodo en circunstancias que al otro le resultarían sumamente perturbadoras. Una cosa sería avanzar para asegurarnos de que jamás experimentaremos incomodidad alguna, pero como esto no es posible, la estrategia de evitar las molestias a cualquier precio es contraproducente.

Además de practicar, de cuando en cuando, actos de incomodidad voluntaria, en opinión de los estoicos deberíamos renunciar periódicamente a la oportunidad de experimentar placer. Esto es así porque el placer tiene un lado oscuro. De hecho, Séneca advierte de que es como perseguir a un animal salvaje: si lo capturamos, puede volverse contra nosotros y hacernos pedazos. Ahora bien, alterando un poco la metáfora, nos dice que, al atraparlos, los placeres intensos se convierten en nuestros captores, lo que quiere decir que cuantos más placeres alcanza un hombre, «tendrá más amos a los que servir».[5]

Al desconfiar del placer, los estoicos revelan su linaje cínico. Así pues, el filósofo cínico Diógenes afirma que la batalla más importante que cualquier persona tiene que librar es contra su placer. La batalla es especialmente difícil de ganar porque el placer «no usa la fuerza explícita, sino que engaña e invoca un hechizo de narcóticos nefastos, tal como Homero dice que Circe drogó a los compañeros de Odiseo». El placer, advierte, «no urde una única estrategia, sino muchas, y pretende anular a los hombres a través de la vista, el sonido, el olor, el gusto y el tacto, también con alimentos, bebidas y lujuria carnal, tentando tanto a los despiertos como a los dormidos». Y el placer, «con un golpe de varita […], conduce hábilmente a su víctima a un chiquero y la encierra en él, y en adelante el hombre se convierte en un cerdo o en un lobo».[6]

Los estoicos afirman que hay placeres de los que deberíamos abstenernos siempre. En particular, deberíamos renunciar a los placeres que pueden generar dependencia: si la metanfetamina hubiera existido en el mundo antiguo, sin duda los estoicos habrían aconsejado no consumirla.

Sin embargo, es significativo que la desconfianza de los estoicos hacia

el placer no acaba aquí. También nos aconsejan abstenernos de otros placeres, relativamente inofensivos. Por ejemplo, renunciar a tomar una copa de vino, no por temor a convertirnos en alcohólicos sino para aprender el autocontrol. Para los estoicos —y, en realidad, para todo aquel que intente practicar una filosofía de vida—, el autocontrol será un rasgo importante que hay que adquirir. Después de todo, si carecemos de autocontrol, probablemente nos distraerán los diversos placeres que la vida tiene que ofrecer, y en este estado de distracción es poco probable que alcancemos los objetivos de nuestra filosofía de vida.

Más generalmente, si no podemos resistirnos a los placeres, acabaremos interpretando, afirma Marco Aurelio, el papel del esclavo, «contrayéndose como una marioneta ante los impulsos egoístas», y nos pasaremos la vida «quejándonos por el presente y lamentando el porvenir». Para evitar este destino, hemos de procurar que dolores y placeres no obnubilen nuestra capacidad racional. Como señala Marco Aurelio, hemos de aprender a «resistir los murmullos de la carne».[7]

Así pues, en sus asuntos cotidianos, el estoico, además de elegir hacer cosas que le hacen sentir mal (como vestir ropas ligeras cuando hace frío), a veces decide no hacer cosas que le hacen sentir bien (como tomar un cuenco de helado). Esto suena como si los estoicos fueran contrarios al placer, pero no lo son. Por ejemplo, los estoicos no ven nada malo en los placeres derivados de la amistad, la vida familiar, la comida o incluso la riqueza, pero aconsejan moderación en su disfrute. Después de todo, hay una línea muy fina entre disfrutar de una comida y caer en la glotonería. También existe el peligro de aferrarnos a aquello que disfrutamos. En consecuencia, aun cuando disfrutemos de cosas agradables, debemos seguir el consejo de Epicteto y estar en guardia.[8] Es entonces cuando, según Séneca, un sabio estoico explica la diferencia con la que el estoico asume el placer en relación con una persona normal: ahí donde el individuo convencional se entrega al placer, el estoico lo encadena; ahí donde la persona común cree que el placer es el bien más alto, el sabio ni siquiera piensa que sea un bien; y ahí donde el común de los mortales hace cualquier cosa en busca del placer, el sabio no hace nada.[9]

De las técnicas estoicas que he analizado en la segunda parte de este libro, la técnica de la autoprivación es la más difícil de practicar. Por ejemplo, en virtud de su práctica de la pobreza, para un estoico no será divertido ir en autobús cuando podría conducir su coche. No será divertido salir a una tormenta invernal con una ligera chaqueta para sentir la incomodidad del frío. Y ciertamente no le resultará divertido negarse a tomar el helado que alguien le ofrece, diciendo que no se niega a tomarlo por estar a dieta, sino para practicar el rechazo a algo que podría disfrutar. De hecho, un estoico inexperto tendrá que concentrar toda su voluntad para hacer estas cosas.

Sin embargo, los estoicos han descubierto que la voluntad es como un músculo: cuanto más se ejercitan los músculos, más fuertes se hacen, y cuanto más ejercitan su voluntad, más poderosa se torna. De hecho, si se practican las técnicas de autoprivación estoica durante un largo periodo, los estoicos pueden transformarse a sí mismos en individuos notables por su valor y autocontrol. Serán capaces de hacer cosas que los demás temen y abstenerse de otras que los demás no pueden evitar hacer. Como resultado, ejercerán un pleno control sobre sí mismos. Este autocontrol reforzará sus posibilidades de alcanzar los objetivos de su filosofía de vida, y a su vez esto aumenta en gran medida sus oportunidades de vivir una buena vida.

Los estoicos serán los primeros en admitir que ejercer el autocontrol exige esfuerzo. Tras admitir esto, sin embargo, señalarán que no ejercer ningún autocontrol en absoluto también exige esfuerzo: pensemos, dice Musonio, en todo el tiempo y la energía que la gente invierte en cuestiones amorosas ilícitas que *no* habría iniciado si gozara de autocontrol.[10] En el mismo sentido, Séneca observa que «la castidad viene con tiempo libre, la lascivia nunca tiene tiempo».[11]

Los estoicos señalarán que ejercitar el autocontrol presenta ciertos beneficios que no siempre son obvios. En particular, por extraño que pueda parecer, abstenerse conscientemente del placer puede ser muy placentero. Supongamos, por ejemplo, que mientras hacemos dieta sentimos el deseo de comer un helado que tenemos en el congelador. Si lo comemos, experimentaremos cierto placer gastronómico, junto a cierto

remordimiento por haberlo comido. Si nos abstenemos, sin embargo, nos privaremos del placer gastronómico pero experimentaremos un placer de un tipo diferente: como observa Epicteto, te sentirás «complacido y te elogiarás» por no haberlo comido.[12]

Sin duda, este último placer es completamente diferente al placer que deriva de comer helado, y sin embargo se trata de un placer genuino. Además, si nos detenemos a elaborar un cuidadoso análisis de costes y beneficios antes de comer el helado —si sopesamos los costes y beneficios de tomar el helado y de no tomarlo— descubriremos que, si queremos maximizar nuestro placer, nos conviene no tomarlo. Epicteto nos aconseja practicar este tipo de análisis cuando consideremos aprovechar o no una oportunidad para el placer.[13]

En un tono similar, supongamos que seguimos el consejo estoico para simplificar nuestra dieta. Descubriremos que esa dieta, aunque carente de diversos placeres gastronómicos, es la fuente de un placer de naturaleza completamente diferente: «El agua, la cebada y las cortezas de pan de cebada —nos dice Séneca— no son una dieta alegre; sin embargo, obtener placer de este tipo de alimentos es el placer más elevado».[14]

Dejemos que los estoicos expliquen que el acto de renunciar al placer es en sí mismo placentero. Como he dicho, fueron algunos de los psicólogos más penetrantes de su tiempo.

Ocho

Meditación

Observarnos practicar el estoicismo

Para ayudarnos a avanzar en nuestra práctica del estoicismo, Séneca aconseja meditar periódicamente en los acontecimientos de la vida cotidiana, cómo hemos respondido a ellos y cómo deberíamos haber respondido según los principios estoicos. Atribuye esta técnica a su maestro Sexto, que, al acostarse, se preguntaba a sí mismo: «¿Qué dolencia tuya has curado hoy? ¿Qué defecto has evitado? ¿En qué sentido has mejorado?».[1]

Séneca describe para sus lectores una de sus propias meditaciones al acabar el día y ofrece una lista del tipo de acontecimientos sobre los que reflexiona, junto a las conclusiones que extrae de su respuesta a esos acontecimientos:

- Séneca fue demasiado agresivo al amonestar a alguien; en consecuencia, en lugar de corregir a esa persona, la admonición solo sirvió para irritarla. El consejo que se da a sí mismo: a la hora de contemplar la posibilidad de criticar a alguien, ha de considerar no solo si la crítica es válida sino también si la persona puede soportar ser criticada. Añade que cuanto peor es un hombre, menos

probabilidades tiene de aceptar la crítica constructiva.

- En una fiesta, la gente bromeaba a costa de Séneca y este, en lugar de hacer caso omiso, se lo tomó a pecho. Su consejo a sí mismo: «Aléjate de las malas compañías».
- En un banquete, no sentaron a Séneca en el lugar de honor que creía que le correspondía. En consecuencia, pasó la velada irritado con quienes habían distribuido los asientos y envidioso de quienes estaban mejor situados que él. Sus palabras respecto a su conducta: «Lunático, ¿qué importa en qué parte del diván apoyas tu peso?».
- Llega a sus oídos que alguien habla mal de sus escritos y empieza a tratar a este crítico como a un enemigo. Pero a continuación empieza a pensar en todos los autores cuya obra él mismo ha criticado. ¿Quiere que todos piensen en él como en un enemigo? Ciertamente, no. Conclusión de Séneca: si vas a publicar, tienes que estar dispuesto a tolerar la crítica.[2]

Al leer sobre estos y otros fastidios enumerados por Séneca, nos sorprende comprobar lo poco que ha cambiado la naturaleza humana en los últimos dos milenios.

La meditación al acostarse que Séneca recomienda es, por supuesto, completamente diferente a la de, por ejemplo, un budista zen. Durante su meditación, un practicante del zen se sienta horas y horas con la mente tan vacía como sea posible. En cambio, la mente de un estoico estará muy activa durante la meditación al acostarse. Pensará en los acontecimientos del día. ¿Hay algo que haya perturbado su serenidad? ¿Ha experimentado ira? ¿Envidia? ¿Codicia? ¿Por qué le han irritado los eventos del día? ¿Podría haber hecho algo para evitar esa irritación?

Epicteto lleva el consejo de Séneca de la meditación al acostarse un paso más allá: sugiere que mientras realizamos nuestras tareas cotidianas, hemos de desempeñar simultáneamente los papeles de participante y espectador.[3] En otras palabras, deberíamos crear en nuestro interior un observador estoico que contempla y comenta nuestros intentos de practicar el estoicismo. En un tono similar, Marco Aurelio recomienda examinar

todos nuestros actos, determinar los motivos que nos impulsan a realizarlos y considerar el valor de lo que nos esforzamos en llevar a término. Deberíamos preguntarnos constantemente si nos gobierna la razón u otra cosa. Y cuando determinamos que no estamos gobernados por la razón, deberíamos preguntarnos qué nos gobierna. ¿Un espíritu infantil? ¿Un tirano? ¿Un buey terco? ¿Una bestia salvaje? También deberíamos ser atentos observadores de los actos de otras personas.[4] Después de todo, podemos aprender de sus errores y de sus éxitos.

Además de reflexionar en los acontecimientos del día, podemos dedicar parte de nuestras meditaciones a repasar una especie de lista mental de verificación. ¿Estamos practicando las técnicas psicológicas recomendadas por los estoicos? ¿Practicamos periódicamente la visualización negativa? ¿Nos tomamos el tiempo de distinguir entre aquellas cosas sobre las que tenemos un control total, aquellas otras sobre las que no tenemos ningún control en absoluto y las cosas sobre las que ejercemos un control relativo? ¿Interiorizamos nuestros objetivos? ¿Nos hemos abstenido de vivir en el pasado y hemos centrado nuestra atención en el futuro? ¿Hemos practicado la autoprivación conscientemente? También podemos utilizar nuestras meditaciones estoicas como una oportunidad para preguntarnos si, en nuestros asuntos cotidianos, estamos siguiendo el consejo que ofrecen los estoicos. En la tercera parte de este libro expongo este consejo en detalle.

Otra cosa que podemos hacer durante nuestra meditación estoica es juzgar nuestro progreso como estoicos. Hay muchos indicadores a partir de los cuales medir este progreso. Para empezar, a medida que el estoicismo encuentre su lugar en nosotros, advertiremos que nuestras relaciones con otras personas han cambiado. Descubriremos, dice Epicteto, que nuestros sentimientos no se ven heridos cuando los demás nos dicen que no tenemos ni idea o que somos «tontos rematados» en relación con las cuestiones externas. También tendremos que encogernos de hombros ante cualquier elogio que nos sea dirigido. De hecho, Epicteto cree que la admiración de otras personas es un barómetro negativo de nuestro progreso como estoicos: «Si la gente te considera un personaje,

desconfía de ti mismo».[5]

Otros signos de progreso, según Epicteto, son los siguientes: dejaremos de culpar, censurar y elogiar a otros; no alardearemos sobre nosotros mismos ni nos jactaremos de nuestro saber; y nos culparemos a nosotros, y no a las circunstancias externas, cuando nuestros deseos no se cumplan. Y como hemos adquirido cierto grado de dominio sobre nuestros deseos, descubriremos que deseamos menos cosas que antes; Epicteto asegura que descubriremos que «nuestros impulsos hacia las cosas han disminuido». Y de forma significativa, si hemos progresado como estoicos nos consideraremos a nosotros mismos no como a un amigo cuyo deseo ha de ser satisfecho, sino «como un enemigo al acecho».[6]

Según los estoicos, la práctica de esta filosofía de vida no solo influirá en nuestros pensamientos y deseos en la vigilia, sino también en nuestra vida onírica. En concreto, Zenón sugería que a medida que progresemos en nuestra práctica dejaremos de tener sueños en los que sentimos placer ante situaciones deplorables.[7] Otra señal de progreso en nuestra práctica del estoicismo consiste en que nuestra filosofía consistirá en actos más que en palabras. Lo más importante, señala Epicteto, no es nuestra capacidad para hablar de los principios estoicos, sino nuestra capacidad para vivir de acuerdo con ellos. Por lo tanto, en un banquete un estoico aficionado podría pasar el tiempo hablando de qué debería comer un individuo filosóficamente iluminado; un estoico que ha avanzado más en el camino se limitará a alimentarse así. Análogamente, un aprendiz de estoico puede jactarse de su sencillo estilo de vida o de haber renunciado al vino por el agua; un estoico más avanzado, después de haber hecho exactamente lo mismo, no sentirá la necesidad de comentarlo. De hecho, Epicteto cree que en nuestra práctica del estoicismo hemos de ser discretos para que los demás no nos etiqueten como estoicos, y ni siquiera como filósofos.[8]

Sin embargo, la señal más importante de que estamos progresando como estoicos es un cambio en nuestra vida emocional. No es, como los que ignoran la verdadera naturaleza del estoicismo suelen creer, que dejemos de experimentar emociones. Por el contrario, lo que experimentaremos son menos emociones negativas. También invertiremos

menos tiempo deseando que las cosas sean de otro modo y más disfrutando de las cosas tal como son. En líneas generales, disfrutaremos de un grado de serenidad del que carecíamos previamente. Asimismo, descubriremos, quizá para nuestra sorpresa, que nuestra práctica del estoicismo nos ha hecho susceptibles a pequeños estallidos de alegría: de pronto nos complacerá ser la persona que somos, vivir la vida que vivimos, en el universo que habitamos.

Sin embargo, para la prueba última del progreso realizado en el estoicismo tendremos que esperar a afrontar la muerte. Solo entonces, dice Séneca, sabremos si nuestro estoicismo ha sido verdadero.[9]

Al medir nuestro progreso como estoicos, quizá nos parecerá más lento de lo que habríamos esperado o deseado. No obstante, los estoicos serían los primeros en admitir que la gente no puede perfeccionar su estoicismo de la noche a la mañana. De hecho, aunque lo practicáramos toda nuestra vida, es improbable que llegáramos a perfeccionarlo; siempre habría lugar para alguna mejora. En este sentido, Séneca nos dice que su objetivo al practicar esta filosofía de vida no es convertirse en sabio; por el contrario, considera que su progreso es adecuado siempre y cuando «cada día reduzca el número de mis vicios y me reproche mis errores».[10]

Los estoicos entendían que en su práctica de esta filosofía de vida darían pasos atrás. Por eso, tras pedir a sus estudiantes que practicaran el estoicismo, Epicteto les enseñaba qué debían hacer si fracasaban a la hora de seguir su consejo.[11] Esperaba, en otras palabras, que los aprendices de estoicos tuvieran recaídas habitualmente. En un tono similar, Marco Aurelio recomienda que cuando nuestra práctica no esté a la altura de los preceptos estoicos, no debemos desanimarnos ni renunciar a ella; al contrario, hay que volver al tajo y ser conscientes de que si la mayor parte del tiempo obramos de forma correcta, desde el punto de vista estoico, estamos actuando en nuestro favor.[12]

Ahora me voy a permitir ofrecer un último pensamiento sobre cómo progresar como estoicos. Marco Aurelio pasó su vida adulta practicando

esta filosofía de vida y, aunque tenía un temperamento conveniente para ello, a veces flaqueaba y su estoicismo no parecía capaz de proporcionarle la serenidad que necesitaba. En las *Meditaciones* ofrece consejo sobre qué hacer en estos momentos: sigue practicando el estoicismo, «aun cuando el éxito parezca imposible».[13]

Tercera parte

Asesoramiento estoico

Nueve
Deber
Amar a la humanidad

Como hemos visto, los estoicos nos aconsejan buscar la serenidad. Sin embargo, son conscientes de que por sí sola esta recomendación no es muy útil, por lo que nos ofrecen una guía para alcanzar esa serenidad. Para empezar, nos sugieren practicar las técnicas psicológicas descritas en la segunda parte de este libro. También ofrecen consejo sobre aspectos específicos de la vida cotidiana. Nos aconsejan, por ejemplo, no buscar la fama y la fortuna, pues esa búsqueda perturbará nuestra serenidad. Nos advierten de la necesidad de ser cuidadosos a la hora de buscar a nuestros compañeros; después de todo, los demás tienen el poder de alterar nuestra tranquilidad si les dejamos hacerlo. Nos ofrecen consejos para afrontar los insultos, la ira, la aflicción, el exilio, la vejez e incluso las circunstancias en las que practicar sexo.

Centrémonos ahora en los consejos estoicos sobre la vida cotidiana, empezando, con este capítulo y el siguiente, por lo relativo a la formación y mantenimiento de las relaciones sociales.

Al examinar nuestra existencia descubriremos que otras personas son la

fuente de algunas de las mayores delicias que la vida tiene que ofrecer, incluyendo el amor y la amistad. Pero también descubriremos que son la causa de la mayor parte de las emociones negativas que experimentamos. Los extraños nos irritan cuando se produce un atasco de tráfico. Los familiares nos agobian con sus problemas. Nuestro jefe puede arruinar nuestro día insultándonos, y la incompetencia de nuestros compañeros puede provocarnos estrés al aumentar nuestra carga de trabajo. Nuestros amigos pueden olvidarse de invitarnos a una fiesta, lo que nos hará sentir desairados.

Aun cuando no nos hagan nada, los demás pueden perturbar nuestra serenidad. Normalmente queremos que los demás —amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo e incluso completos desconocidos— piensen bien de nosotros. Por lo tanto, invertimos tiempo y energía intentando vestir la ropa adecuada, conducir el coche correcto, vivir en la casa idónea en el barrio ideal, y así sucesivamente. Sin embargo, estos esfuerzos están acompañados por cierto grado de ansiedad: tememos tomar las decisiones equivocadas y que los demás piensen mal de nosotros.

También hay que tener presente que para permitirnos ropas, coches y casas socialmente deseables hemos de trabajar para ganar dinero y probablemente experimentaremos ansiedad en relación con nuestro trabajo. E incluso si, gracias a nuestro esfuerzo, conquistamos la admiración de los demás, nuestra serenidad probablemente se verá perturbada por la envidia que los otros, que no han tenido tanto éxito, nos manifiesten. Séneca lo expresó bien: «Para saber cuántos te envidian, cuenta a tus admiradores».[1] Además, tendremos que lidiar con la envidia que sentimos hacia quienes han disfrutado de un éxito aún mayor que el nuestro.

Como los estoicos valoraban la tranquilidad y tenían presente el poder de los demás para alterarla, podríamos esperar que hubieran vivido como eremitas y que nos aconsejaran hacer lo mismo, pero no hicieron tal cosa. Creían que un ser humano era, por naturaleza, un animal social y que tenemos el deber de formar y mantener relaciones con otras personas, a

pesar de los problemas que puedan derivarse de ellas.

En las *Meditaciones*, Marco Aurelio explica la naturaleza de este deber social. Los dioses, dice, nos crearon por una razón: nos hicieron, señala, «para cierto deber». Así como la función de una higuera es cumplir con la tarea de la higuera, la función de un perro es cumplir con la tarea del perro y la función de la abeja es cumplir con la tarea de la abeja, la función de un ser humano es cumplir con la tarea del ser humano; esto es, realizar la función para la que los dioses nos han creado.[2]

¿Cuál es, pues, la función de un ser humano? Los estoicos piensan que nuestra función primordial es ser racionales. Para descubrir nuestras funciones secundarias, tan solo hemos de aplicar nuestra capacidad de razonamiento. Descubriremos que hemos sido diseñados para vivir entre otras personas de modo mutuamente ventajoso; descubriremos, dice Musonio, que «la naturaleza humana se asemeja a la de las abejas. Una abeja no puede vivir sola: muere si se queda aislada».[3] Descubriremos, como señala Marco Aurelio, que «el compañerismo es el propósito que se oculta detrás de nuestra creación». Así pues, una persona que cumple con la función de ser humano será racional y social.[4]

Para cumplir con mi deber social —mi deber con los de mi especie— debo preocuparme por toda la humanidad. Debo recordar que los seres humanos hemos sido creados para los demás, hemos nacido, dice Marco, para trabajar juntos, como hacen nuestras manos o nuestras pestañas. Por lo tanto, en todo lo que hago mi objetivo debe ser «el servicio y la armonía de todo». Más exactamente, «estoy obligado a hacer el bien a mis hermanos humanos y a tolerarlos».[5]

Y cuando cumplo con mi deber social, afirma Marco Aurelio, debo hacerlo en silencio y con eficiencia. Idealmente, un estoico debe ser tan inconsciente de los servicios que presta a los demás como la vid cuando ofrece un racimo de uvas al viticultor. No se jactará del servicio que acaba de prestar, sino que realizará el siguiente servicio, tal como la vid sigue produciendo uvas. Por lo tanto, Marco Aurelio nos aconseja cumplir con resolución los deberes para los que los seres humanos hemos sido creados. Nada más, dice, debería distraernos. De hecho, al despertar por la mañana,

en lugar de yacer perezosamente en la cama, hemos de levantarnos para cumplir con las tareas propias del ser humano, aquellas para las que fuimos creados.[6]

Debe quedar claro que Marco Aurelio rechaza cumplir con nuestro deber social de forma selectiva. En particular, no podemos simplemente evitar tener tratos con personas enojosas, aunque eso haría que nuestra vida fuera más fácil. Ni podemos capitular ante esas personas enojosas para evitar la discordia. Por el contrario, declara Marco Aurelio, hemos de tratar con ellas y trabajar para el bien común. De hecho, deberíamos «mostrar un verdadero amor» hacia las personas que el destino ha puesto en nuestro camino.[7]

Es sorprendente que Marco Aurelio ofrezca este consejo. Los estoicos difieren en qué aspecto de la práctica del estoicismo resulta un desafío mayor. Por ejemplo, a algunos les parece más difícil dejar de vivir en el pasado; a otros, superar su deseo de fama y fortuna. Sin embargo, el mayor obstáculo a la práctica del estoicismo de Marco Aurelio parece haber sido su intensa aversión a la humanidad.

De hecho, a lo largo de las *Meditaciones*, Marco Aurelio abunda en lo poco que piensa en sus conciudadanos. Antes he citado su consejo de empezar cada día recordándonos lo molestas que iban a ser las personas con las que nos vamos a encontrar; recordándonos su interferencia, ingratitud, insolencia, deslealtad, mala voluntad y egoísmo. Si este juicio sobre la humanidad nos parece duro, no tendremos que buscar muy lejos para encontrar otros aún más duros. Marco Aurelio dice que es difícil tratar incluso con el más agradable de nuestros compañeros. Observa que cuando alguien pretenda ser totalmente franco con nosotros, deberíamos estar atentos a una daga oculta.[8]

En otro lugar, el emperador sugiere que cuando nuestra muerte se acerque, podemos apaciguar nuestra angustia al dejar este mundo tomándonos un momento para reflexionar sobre todas las personas irritantes con las que no tendremos que tratar cuando nos hayamos

marchado. Dice que también deberíamos pensar en que muchos de los compañeros con los que hemos trabajado tan duro se alegrarán de nuestra desaparición. Su disgusto hacia el resto de los seres humanos se resume sumariamente en el siguiente pasaje: «Comer, dormir, copular, excretar y demás; ¡menuda pandilla!».[9]

Lo significativo es que, a pesar de esta sensación de disgusto, Marco Aurelio no dio la espalda a sus conciudadanos. Por ejemplo, podría haber tenido una vida mucho más fácil de haber delegado sus responsabilidades imperiales en subordinados o de haberse limitado a que nada le importara, pero prevaleció su sentido del deber; de hecho, se ganó una reputación por el «celo incansable con el que ejercía los deberes de su gran posición».[10] Y mientras tanto, trabajó duro no solo para formar y mantener las relaciones con los demás, sino para amarlos.

Naturalmente, los lectores modernos se preguntarán cómo Marco Aurelio fue capaz de realizar esta hazaña, cómo fue capaz de superar su disgusto hacia los otros seres humanos y trabajar en su beneficio. Parte de la razón por la que nos maravillamos ante los logros de Marco Aurelio se explica porque nosotros tenemos una noción diferente del deber. Lo que a la mayoría nos motiva a cumplir con nuestro deber es el temor a ser castigados —tal vez por Dios, por nuestro gobierno o por nuestro jefe— si no lo hacemos así. Sin embargo, lo que motivaba a Marco Aurelio no era el miedo al castigo, sino la perspectiva de una recompensa.

La recompensa en cuestión no es el agradecimiento de aquellos a quienes ayudamos; Marco Aurelio asegura no esperar las gracias por los servicios prestados, así como un caballo no espera agradecimiento por las carreras en las que participa. Tampoco busca la admiración de los demás, ni siquiera su simpatía.[11] Por el contrario, la recompensa por cumplir con nuestro deber social, afirma Marco Aurelio, es algo muy superior al agradecimiento, la admiración o la simpatía.

Como hemos visto, el emperador estoico creía que los dioses nos crearon con una cierta función social en mente. También pensaba que

cuando nos crearon, se aseguraron de que si cumplíamos con esta función experimentaríamos una gran serenidad y disfrutaríamos de todas las cosas de nuestro agrado. De hecho, si hacemos todo aquello para lo que estamos diseñados, asegura Marco Aurelio, gozaremos de la «verdadera satisfacción del hombre».[12] Pero una parte importante de esa función, como hemos visto, consiste en trabajar con y para nuestros conciudadanos. Por lo tanto, Marco Aurelio concluye que cumplir con este deber social le aportará las mejores posibilidades para disfrutar de una buena vida. Para el emperador, esta es la recompensa por cumplir con el propio deber: una buena vida.

Entiendo que para muchos lectores esta forma de razonar es insostenible. Insistirán en que el deber es enemigo de la felicidad y que, en consecuencia, la mejor manera de disfrutar de una buena vida es escapar a toda forma de deber: en lugar de pasarnos el tiempo haciendo lo que *tenemos* que hacer, deberíamos invertirlo haciendo lo que *queremos* hacer. En el capítulo 20 volveré sobre esta cuestión. Por ahora, me limito a decir esto: a lo largo de los milenios y en diversas culturas, quienes han pensado minuciosamente en el deseo han llegado a la conclusión de que invertir nuestro tiempo trabajando para conseguir lo que deseamos probablemente no nos aportará ni felicidad ni serenidad.

Diez

Relaciones sociales

Tratar con otras personas

Los estoicos, he de ser claro al respecto, se enfrentan a un dilema. Si se asocian con otras personas, corren el riesgo de que su serenidad se vea perturbada; si preservan su tranquilidad rehuyendo a otras personas, no cumplirán con su deber social de formar y mantener relaciones. Por lo tanto, la pregunta es la siguiente: ¿cómo preservar la serenidad a la vez que se interactúa con los demás? Los estoicos pensaron mucho en esta cuestión. En el proceso de elaboración de una respuesta, desarrollaron todo un cuerpo de consejos para relacionarnos con los demás.

Para empezar, los estoicos recomendaban preparar nuestra interacción con los demás antes de que esta se produjera. Así, Epicteto nos aconseja formar «un cierto carácter y patrón» para nosotros cuando estamos solos. Luego, cuando nos asociemos con otras personas, hemos de ser fieles a lo que somos.[1]

Como hemos visto, los estoicos piensan que no podemos ser selectivos al cumplir nuestro deber social: a veces tendremos que asociarnos con personas irritantes, equivocadas o maliciosas a fin de trabajar para el interés común. Sin embargo, sí podemos ser selectivos en las relaciones de amistad. Por lo tanto, los estoicos recomiendan evitar trabar amistad con

personas cuyos valores han sido corrompidos, por temor a que sus valores nos contaminen. Al contrario, hemos de buscar como amigos a aquellos que comparten nuestros valores (correctos y estoicos) y, en particular, a aquellos que realizan una mejor tarea que nosotros a la hora de vivir de acuerdo con esos valores. Y mientras disfrutamos de la compañía de estos individuos, debemos trabajar duro para aprender todo lo que podamos de ellos.

Los vicios, advierte Séneca, son contagiosos: se extienden, rápida e inadvertidamente, desde aquellos que los poseen a aquellos con los que entran en contacto.[2] Epicteto repite este consejo: si pasas tiempo con una persona inmunda, tú también llegarás a ser inmundo.[3] En concreto, si nos asociamos con individuos con deseos malsanos, existe el peligro real de que pronto descubramos deseos similares en nosotros mismos y, en consecuencia, nuestra serenidad se verá perturbada. Por lo tanto, siempre que sea posible, deberíamos evitar asociarnos con personas cuyos valores han sido corrompidos, así como deberíamos evitar, por ejemplo, besar a quien tiene gripe.

Además de aconsejarnos evitar a las personas con vicios, Séneca añade sortear a la gente quejumbrosa, «siempre melancólica y que se lamenta de todo, que encuentra placer en cada oportunidad para quejarse». Se justifica observando que un compañero «siempre molesto y que se lamenta por todo es un enemigo de la serenidad»[4] (por su parte, en su famoso diccionario, Samuel Johnson incluye un maravilloso término para estos individuos: un *buscapenas* es, según explica, «aquel que se esfuerza por encontrar disgustos»).[5]

Además de ser selectivos con las personas a las que concedemos nuestra amistad, los estoicos también dicen que deberíamos ser selectivos respecto a las funciones sociales que atendemos (a menos que el deber social nos exija atenderlas). Por ejemplo, Epicteto recomienda evitar banquetes organizados por no filósofos. También nos aconseja ser prudentes en nuestra conversación a la hora de socializar. La gente tiende a hablar de ciertas cosas; en la época de Epicteto, nos dice, hablaban de gladiadores, carreras de caballos, atletas, comida y bebida, y sobre todo,

de otras personas. Cuando participamos de un grupo que conversa sobre estos temas, Epicteto recomienda guardar silencio o expresarse con pocas palabras; opcionalmente, podemos intentar desviar sutilmente la conversación hacia «un tema apropiado».[6]

No cabe duda de que este último consejo está un poco desfasado; la gente ya no habla de gladiadores (aunque, significativamente, sigue hablando de carreras de caballos, atletas, comida y bebida y, por supuesto, de otras personas). Pero los individuos modernos sí pueden aplicar el núcleo de los consejos que ofrece Epicteto. Es permisible —de hecho, a veces es necesario— que socialicemos con «no filósofos», es decir, con individuos que no comparten nuestros valores estoicos. Sin embargo, hemos de tener cuidado: después de todo, existe el peligro de que sus valores contaminen los nuestros y por lo tanto entorpezcan nuestra práctica del estoicismo.

¿Qué ocurre con esas ocasiones en las que, para cumplir nuestro deber social, hemos de tratar con personajes enojosos? ¿Cómo evitar que perturben nuestra tranquilidad?

Marco Aurelio recomienda que, al interactuar con una persona irritante, tengamos presente que sin duda nosotros somos irritantes para otros. En líneas generales, cuando nos irriten los defectos de otra persona, deberíamos detenernos a reflexionar sobre nuestros propios defectos. Así seremos más empáticos con los fallos del individuo en cuestión y seremos más tolerantes con él. Al tratar con una persona enojosa, también es útil tener presente que casi invariablemente nuestro disgusto nos resultará más perjudicial que los actos del individuo en cuestión.[7] En otras palabras, si nos abandonamos al disgusto, no haremos más que empeorar las cosas.

Marco Aurelio también sugiere que podemos reducir el impacto negativo de otras personas en nuestra vida controlando nuestros pensamientos sobre ellas. Por ejemplo, aconseja no perder el tiempo especulando sobre qué hacen, dicen, piensan o traman nuestros vecinos. Tampoco deberíamos permitir que nuestra mente se llene de

«imaginaciones sensuales, celos, envidia, sospechas o cualquier otro sentimiento» respecto a ellos que nos ruborizaría admitir. Un buen estoico, afirma Marco Aurelio, no pensará en lo que piensan los demás salvo cuando debe hacerlo a fin de servir al interés público.[8]

Y lo más importante, Marco Aurelio cree que nos resultará más fácil tratar con personas insolentes si tenemos presente que el mundo no puede existir sin estos individuos. El emperador nos recuerda que la gente no elige sus defectos. En consecuencia, en cierto sentido, aquellos que nos irritan no pueden evitar hacerlo. Por lo tanto, es inevitable que algunas personas nos resulten irritantes; esperar otra cosa, continúa Marco Aurelio, es como esperar que una higuera no expela su jugo. Así, si nos sorprende o perturba que un necio se comporte neciamente, deberíamos culparnos únicamente a nosotros mismos: tendríamos que haber estado avisados.[9]

Como hemos visto, Marco Aurelio defiende el fatalismo, como otros estoicos. Lo que el emperador parece defender en los pasajes que acabamos de citar es un tipo especial de fatalismo que podríamos llamar *fatalismo social*: en nuestro trato con los demás, deberíamos conducirnos desde el supuesto de que están condenados a comportarse de determinada manera. Por lo tanto, es inútil desear que sean menos irritantes. Dicho esto, debo añadir que en otro lugar Marco Aurelio sugiere no solo que la gente puede cambiar, sino también que hemos de trabajar para propiciar ese cambio.[10] Tal vez Marco Aurelio apunta a que, aunque es posible cambiar a los demás, podemos evitarnos parte del malestar que nos produce el trato con ellos repitiéndonos que están condenados a comportarse como lo hacen.

Supongamos que, a pesar de seguir el consejo, alguien sigue irritándonos. En estos casos, dice Marco Aurelio, deberíamos recordarnos a nosotros mismos que «esta vida mortal dura un momento», lo que quiere decir que pronto desapareceremos.[11] Cree que situar los incidentes en un contexto cósmico hará evidente su trivialidad y por lo tanto aliviará nuestra irritación.

Según Marco Aurelio, el mayor riesgo en nuestro trato con gente

enojosa es que nos harán odiarlos, y el odio nos resultará perjudicial. Por lo tanto, tenemos que trabajar para asegurarnos de que los hombres no logran destruir nuestros sentimientos caritativos hacia ellos (de hecho, si un hombre es bueno, asegura el emperador, los dioses nunca lo verán experimentando resentimiento hacia nadie). Así pues, cuando los hombres se comportan de forma inhumana, no hemos de albergar hacia ellos los mismos sentimientos que ellos albergan hacia otros. Añade que si detectamos ira y odio en nuestro interior y deseamos venganza, una de las mejores formas de la venganza hacia otra persona es negarnos a ser como ella.[12]

Algunas de nuestras relaciones más importantes son con miembros del sexo opuesto, y los estoicos tenían mucho que decir al respecto. Un hombre sabio, afirma Musonio, no practicará el sexo fuera del matrimonio, y en el seno del matrimonio solo para engendrar hijos; practicar sexo en otras circunstancias sugiere falta de autocontrol.[13] Epicteto está de acuerdo en que deberíamos evitar el sexo antes del matrimonio, pero añade que, si logramos hacerlo, no debemos jactarnos de nuestra castidad ni menospreciar a los que no son como nosotros.[14]

Marco Aurelio tiene aún más recelos respecto al sexo que Musonio y Epicteto. En las *Meditaciones* nos ofrece una técnica para descubrir el verdadero valor de las cosas: si analizamos algo y lo dividimos en los elementos que lo componen, veremos qué es en realidad y lo valoraremos apropiadamente. Un buen vino, así analizado, resulta no ser más que zumo fermentado de uva, y la túnica púrpura que los romanos tienen en tan alta estima no es más que lana de oveja teñida con sangre de crustáceo. Cuando Marco Aurelio aplica esta técnica analítica al sexo, descubre que no es más que «una fricción de los miembros y una descarga eyaculatoria».[15] Por lo tanto, sería ridículo otorgar un gran valor a las relaciones sexuales y más ridículo aún perturbar nuestra vida para entregarse a ellas.

Casualmente, los budistas recomiendan el uso de esta misma técnica analítica. Cuando, por ejemplo, un hombre desea a otra mujer, los budistas

le aconsejan que piense en ella no como en un todo, sino en las partes que la componen, incluyendo pulmones, excremento, flema, pus y saliva. Los budistas aseguran que esto ayudará al hombre a extinguir su lujuria. Si esto no funciona, le sugieren imaginar su cuerpo en diversas fases de descomposición.[16]

La defensa de la contención sexual por parte de los estoicos puede parecer mojigata a los lectores modernos, pero tenían razón. Vivimos en una época de permisividad sexual, y para muchas personas las consecuencias de esta situación han sido catastróficas en términos de paz interior. Pensemos, por ejemplo, en la joven que, por no poder resistirse a la tentación sexual, ahora se enfrenta a una dura situación como madre soltera, o al joven que, por la misma razón, ahora carga con la responsabilidad (o al menos con el pago de la manutención infantil) que le impide perseguir sus sueños. Es fácil encontrar personas que estarán de acuerdo en que su vida habría sido mejor de haber sido capaces de contenerse sexualmente; es difícil encontrar a personas que piensen que su vida habría sido mejor de haberse reservado menos.

Hemos de añadir que los estoicos no eran los únicos entre los antiguos en señalar el poder destructivo del sexo. Epicuro puede haber sido el rival filosófico de los estoicos, pero compartía su desconfianza hacia el sexo: «Las relaciones sexuales nunca han hecho bueno a un hombre, y tiene suerte si no lo han perjudicado».[17]

Dicho esto, debo añadir que, a pesar de sus prevenciones respecto al sexo, los estoicos eran grandes defensores del matrimonio. Un hombre sabio, dice Musonio, se casará, y una vez casado, él y su mujer se esforzarán por hacerse mutuamente felices. De hecho, en un buen matrimonio, dos personas se vincularán en una unión amorosa e intentarán superarse uno al otro en su cuidado mutuo.[18] Tal matrimonio, imaginamos, será muy feliz.

Y después de casarse, un hombre sabio traerá hijos al mundo. Ninguna procesión religiosa, asegura Musonio, es tan hermosa como un grupo de niños guiados por sus padres a través de la ciudad, llevándolos de la mano y cuidando de ellos.[19] Musonio nos asegura que pocas personas son tan

felices como quien tiene a un cónyuge amoroso e hijos devotos.

Once

Insultos

Superar las humillaciones

A algunos les parecerá extraño que los estoicos romanos perdieran su tiempo hablando de los insultos y de la mejor manera de afrontarlos. «¿Es esta una labor adecuada para un filósofo?», se preguntarán. Lo es si pensamos, como hacían los estoicos, que el papel correcto de la filosofía es desarrollar una filosofía de vida.

Como hemos visto, los estoicos nos aconsejan perseguir la serenidad. Descubren, sin embargo, que una cosa que impide a la gente alcanzar y mantener la serenidad son los insultos de los demás. Como parte de las estrategias de su filosofía de vida, los estoicos desarrollan técnicas que las personas podrán utilizar para evitar que los insultos de los demás les perturben. En este capítulo examinaré algunas de esas técnicas.

Voy a utilizar la palabra *insulto* en un sentido muy amplio, para incluir no solo el abuso verbal, como poner motes a los demás, sino también los «insultos por omisión», como despreciar u ofender a alguien, y los insultos físicos, como pegar una bofetada. La gente tiende a ser muy sensible a los insultos. Como señala Musonio, bajo determinadas circunstancias una simple mirada puede interpretarse como un insulto.[1] Además, aunque no sean físicos, los insultos pueden ser muy dolorosos. Si alguien en una

posición de autoridad, como por ejemplo un jefe o un profesor, te reprende en público, tus sentimientos de ira y humillación probablemente serán muy intensos. Y no solo eso: los insultos pueden causarte dolor mucho tiempo después de haber ocurrido. Una década después de los reproches que acabamos de describir, en un momento ocioso, puede asaltarnos el recuerdo del incidente, y a pesar del paso del tiempo, nos sentiremos desolados por la ira.

Para valorar el poder de los insultos a la hora de perturbar nuestra serenidad, solo tenemos que descubrir las situaciones que nos irritan en la vida cotidiana. En la parte superior de la lista encontramos la conducta insultante de otras personas, entre ellas, notablemente, nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo. A veces estos individuos nos insultan abierta y directamente: «Eres idiota». Sin embargo, es más habitual que sus insultos sean sutiles o indirectos. Pueden convertirnos en objeto de una broma: «¿Podrías ponerte un sombrero? La luz del sol reflejada en tu calva me deslumbra». O, después de felicitarnos por determinado éxito, pueden sentirse obligados a recordarnos, por enésima vez, nuestros fracasos pasados. O pueden brindarnos cumplidos insidiosos: «Ese vestido disimula tu tripa». O pueden despreciarnos olvidándonos o no demostrándonos el respeto que creemos merecer. O tal vez transmitan a otro una observación denigrante sobre nuestra persona, que luego este otro nos cuenta a nosotros. Cada una de estas situaciones tiene el poder, si se lo permitimos, de arruinarnos el día.

Los seres humanos no solo son sensibles a los insultos en los tiempos modernos. A modo de ilustración, consideremos los tipos de cosas que, según Séneca, contaban como insultos en la antigua Roma: «Así que no me ha concedido audiencia hoy, pero sí a otros», «Me ha rechazado altivamente o se ha reído de mis palabras», «No me ha ofrecido el asiento de honor, sino uno en la otra punta de la mesa».[2] Si cualquiera de estas situaciones tuviera lugar hoy, sin duda serían percibidas como insultos.

Cuando es insultada, la gente suele reaccionar enfadándose. Como la ira es

una emoción negativa que puede perturbar nuestra serenidad, los estoicos consideraron valioso idear estrategias para evitar que los insultos despierten nuestro enfado; estrategias para eliminar, por así decirlo, el aguijón del insulto. Una de estas estrategias consiste en examinar si lo que ha dicho quien insulta es cierto. Si lo es, hay pocas razones para sentirse molesto. Supongamos, por ejemplo, que alguien se burla de mi calvicie cuando, en efecto, estoy calvo: «¿Por qué es un insulto —se pregunta Séneca— que nos digan lo que resulta evidente?».[3]

Otra estrategia para eliminar el aguijón, sugerida por Epicteto, es pararse a evaluar hasta qué punto quien insulta está bien informado. Puede haber dicho algo malo de nosotros no porque pretenda herir nuestros sentimientos sino porque sinceramente cree en lo que está diciendo o, en todo caso, transmite su visión de la situación.[4] En lugar de enfadarnos con esta persona por su honestidad, tendríamos que corregirle con serenidad.

Una poderosa estrategia de eliminación de aguijones consiste en considerar la fuente de un insulto. Si respeto la fuente, si valoro sus opiniones, entonces sus observaciones críticas no deberían molestarme. Imaginemos, por ejemplo, que estoy aprendiendo a tocar el banjo y que la persona que critica mi forma de tocar es el profesor que he contratado. En este caso, pago a la persona para que me critique. En estas circunstancias, sería muy ridículo responder a sus críticas sintiéndome herido. Al contrario, si estoy aprendiendo en serio a tocar el banjo, debo darle las gracias por criticarme.

Sin embargo, supongamos que no respeto a la fuente del insulto; de hecho, supongamos que lo considero un individuo despreciable. En estas circunstancias, en lugar de sentirme ultrajado por sus insultos, debería sentirme aliviado: si *él* desaprueba lo que estoy haciendo, entonces sin duda lo que hago es lo correcto. Lo que tendría que preocuparme es que este individuo despreciable *aprobara* lo que estoy haciendo. Si he de responder algo a sus insultos, el comentario más apropiado sería: «Me alivia que pienses eso de mí».

Al considerar la fuente de los insultos, dice Séneca, a menudo

descubriremos que quien nos insulta es un niño grande.[5] Así como sería estúpido que una madre se enfadara por los «insultos» pronunciados por su pequeño, sería ridículo permitir que los insultos de estos adultos infantilizados nos irriten. En otros casos descubriremos que quienes nos insultan tienen mal carácter. Estas personas, dice Marco Aurelio, merecen más nuestra compasión que nuestra ira.[6]

A medida que progresemos en la práctica del estoicismo, seremos cada vez más indiferentes a las opiniones que los demás tengan de nosotros. No nos pasaremos la vida con el objetivo de granjearnos su aprobación o de evitar su desaprobación, y como sus opiniones nos resultan indiferentes, no sentiremos aguijón alguno cuando nos insulten. De hecho, un sabio estoico, si existe uno, probablemente se tomaría los insultos de sus conciudadanos como los ladridos de un perro. Cuando un perro ladra, podemos tomar nota mental de que al perro en cuestión no le caemos bien, pero seríamos unos tontos rematados si este hecho nos molestara hasta el punto de pasarnos el resto del día pensando: «¡Caray! ¡No le caigo bien a ese perro!».

Otra importante estrategia para la eliminación de aguijones, dicen los estoicos, es tener presente, cuando nos insultan, que nosotros somos la fuente del aguijón que acompaña al insulto. «Recuerda —dice Epicteto— que lo insultante no es la persona que te ofende o te golpea, sino el juicio de que te *está* insultando.» Como resultado, dice, «otra persona no te hará daño a menos que tú lo desees; resultarás perjudicado en el momento en el que aceptes sentirte perjudicado».[7] De esto se deduce que si nos convencemos de que esa persona no nos ha hecho daño al insultarnos, entonces el insulto carece de aguijón.

Este último consejo en realidad es una aplicación de la creencia estoica generalizada de que, como apunta Epicteto, «lo que molesta a la gente no es la cuestión en sí misma, sino sus juicios sobre la cuestión».[8] Para comprender mejor estas palabras, supongamos que alguien me arrebata algo de mi propiedad. Esto solo me hará daño si en mi opinión esta

propiedad tiene un valor real. Supongamos, como ejemplo, que alguien roba un bebedero para pájaros de mi patio. Si para mí es valioso, el robo me molestará mucho (y mis vecinos, al verme tan irritado, se preguntarán: «¿Por qué se ha puesto tan nervioso por un estúpido bebedero para pájaros?»). Si el bebedero me resulta indiferente, su pérdida no me inquietará en absoluto. Al contrario, el incidente despertará mi vena filosófica, o más exactamente, estoica: «No tiene sentido molestarse por un estúpido bebedero para pájaros», me diré a mí mismo. Mi serenidad no se verá perturbada. Por último, supongamos que detesto el bebedero para pájaros: lo conservo solo porque fue un regalo de un familiar que se sentirá mal si no lo coloco en el patio. En estas circunstancias, su desaparición me complacerá.

Las cosas que me suceden, ¿me ayudan o me perjudican? Todo depende, dicen los estoicos, de mis valores. Y a continuación me recuerdan que tengo un control absoluto sobre mis valores. Por lo tanto, si algo exterior me hace daño, es mi responsabilidad: debería haber adoptado unos valores diferentes.

Aunque logremos eliminar el aguijón de un insulto, queda pendiente la cuestión de cuál es la mejor manera de responder a este. La mayoría de la gente piensa que la mejor respuesta es otro insulto, preferiblemente más inteligente. Sin embargo, los estoicos rechazan este consejo. ¿Y cómo hemos de replicar si no es con otro insulto? Según los estoicos, una forma maravillosa es el humor.

Así pues, Séneca aprueba el uso que Catón hace del humor para desviar un insulto especialmente doloroso. Catón defendía un argumento cuando un adversario, llamado Léntulo, le escupió en la cara. En lugar de enfadarse o devolver el insulto, Catón se limpió serenamente el escupitajo y dijo: «¡Juro ante todos, Léntulo, que la gente se equivoca cuando dicen que no sabes usar la boca!».[9] Séneca también aprueba la respuesta de Sócrates a un insulto aún más insolente. Un tipo se acercó a él y, sin avisarle, le propinó un golpe en ambas orejas. En lugar de enfadarse,

Sócrates bromeó respecto a lo molesto que era, al salir a la calle, no estar seguro de si había que llevar o no un casco.[10]

De los tipos de humor que podemos utilizar en respuesta a un insulto, el humor que se burla de la propia persona puede ser especialmente efectivo. En este sentido, Séneca describe a un hombre, Vacinio, cuyo cuello estaba cubierto de quistes y cuyos pies eran deformes, que se burlaba tanto de sus propias deformidades que los demás no tenían nada que añadir.[11] Epicteto también defiende el uso del humor centrado en uno mismo. Supongamos, por ejemplo, que descubrimos que alguien ha estado hablando mal de nosotros. Epicteto nos aconseja no responder a la defensiva, sino cuestionando la competencia de quien nos insulta; por ejemplo, comentando que, si esta persona nos conociera lo suficientemente bien como para criticarnos competentemente, no señalaría los defectos específicos que ha señalado, sino otros mucho peores.[12]

Al reírnos de un insulto, damos a entender que no nos tomamos ni el insulto ni a quien insulta en serio. Actuar así, evidentemente, es insultar a quien insulta sin hacerlo directamente. Por lo tanto, es una respuesta que puede frustrar profundamente a quien insulta. Por esta razón, una respuesta humorística a un insulto puede ser más eficaz que otro insulto.

El problema de replicar a los insultos con humor es que hacerlo requiere inteligencia y predisposición mental. Muchos de nosotros carecemos de estos rasgos. Cuando nos insultan, nos quedamos perplejos: sabemos que nos han insultado, pero no qué hacer a continuación. Si se nos ocurre una respuesta inteligente, nos llega horas después, cuando ya no nos es de utilidad. Después de todo, nada es más patético que una persona que, un día después de ser insultada, se presenta ante quien lo insultó, se lo recuerda y le responde.

Los estoicos eran conscientes de ello y por esa razón defendieron una segunda forma de responder a los insultos: ninguna respuesta en absoluto. En lugar de responder a un insulto, dice Musonio, deberíamos «asumir serena y tranquilamente lo que ha sucedido». Esto, nos recuerda, es «una

conducta apropiada para quien pretende ser magnánimo».[13] La ventaja de no responder, de hacer como si quien insulta no hubiera hablado, es que no requiere de ningún pensamiento por nuestra parte. De hecho, incluso la persona mentalmente más lenta del planeta puede responder así a un insulto.

En este sentido, Séneca señala con aprobación la respuesta de Catón cuando alguien a quien no conocía lo empujó en los baños públicos. Cuando la persona se dio cuenta de quién era Catón y se disculpó, este, en lugar de enfadarse o castigarlo, se limitó a responder: «No recuerdo haber sido empujado».[14] Según Séneca, Catón demostró un espíritu más elegante al no reconocer el empujón que al perdonarlo.[15]

Negarse a responder a un insulto es, paradójicamente, una de las posibles respuestas más eficaces. Para empezar, como señala Séneca, nuestra falta de respuesta puede resultar muy desconcertante para quien nos insulta, que se preguntará si hemos entendido o no su insulto. Por lo demás, le hurtamos el placer de habernos molestado y como resultado quizá sea él quien se moleste.[16]

También hemos de advertir que al no responder a quien nos insulta, le demostramos, a él y a quien esté observando, que no tenemos tiempo para el comportamiento infantil de esta persona. Si una respuesta humorística a un insulto demuestra que no nos tomamos en serio a quien insulta, una ausencia de respuesta da la impresión de que somos indiferentes a su existencia: no solo no nos lo tomamos en serio, sino que no le hacemos ningún caso. Sin embargo, a nadie le gusta ser ignorado, y probablemente quien insulta se sentirá humillado si no le respondemos, no ya con otro insulto, sino ni siquiera con humor.

Todo lo dicho puede dar la impresión de que los estoicos son pacifistas respecto a los insultos, como si jamás respondieran con otro insulto ni castigaran a quien lo ha proferido. Sin embargo, no es así. Según Séneca, en algunas ocasiones es apropiado responder vigorosamente a un insulto.

El peligro de responder a los insultos con humor o no responder en

absoluto es que algunas personas de las que nos insultan son lentas y no advierten que al negarse a responder con otro insulto estamos manifestando desdén hacia lo que piensan de nosotros. En lugar de sentirse humilladas por nuestra respuesta, nuestro silencio o nuestras bromas, pueden incentivarlos hasta el punto de que empiecen a bombardearnos con una interminable cascada de insultos. Esto puede resultar especialmente engorroso si quien insulta era nuestro esclavo (en el mundo antiguo), o si es nuestro empleado, alumno o hijo (en el mundo moderno).

Los estoicos eran conscientes de esta cuestión y brindaron consejos para tratar con estas personas. Del mismo modo que una madre reprende al niño que se despeina, en algunos casos también querremos amonestar o castigar a la persona que nos insulta infantilmente. Así pues, si un estudiante insulta a su profesor frente a la clase, sería poco inteligente que este ignorara lo que ha pasado. Después de todo, quien insulta y sus compañeros podrían interpretar la falta de respuesta del profesor como una forma de consentimiento que tendría como consecuencia una oleada de insultos contra él. Este comportamiento perturbaría la clase y dificultaría el aprendizaje de los estudiantes.

En estos casos, los estoicos han de tener presente que castigan a quien los insulta no por haberlos agraviado, sino para corregir una conducta inapropiada. Es, dice Séneca, como amaestrar a un animal: si castigamos a un caballo mientras lo adiestramos, debemos hacerlo porque queremos que nos obedezca en el futuro, no porque no nos haya obedecido en el pasado. [17]

Sin duda vivimos en una época en la que pocas personas están dispuestas a responder a un insulto con humor o con silencio. De hecho, quienes defienden el discurso políticamente correcto creen que la forma adecuada de abordar algunos insultos es castigar a quien insulta. Lo que más les preocupa son los insultos dirigidos hacia los «desfavorecidos», entre ellos miembros de las minorías y personas con hándicaps físicos, mentales, sociales o económicos. Las personas desfavorecidas, argumentan, son

psicológicamente vulnerables, y si permitimos que la gente las insulte, sufrirán un grave perjuicio psicológico. Por lo tanto, los defensores del discurso políticamente correcto piden a las autoridades —funcionarios del Gobierno, empresarios y administradores de las escuelas— que castiguen a quien insulte a un individuo desfavorecido.

Epicteto rechazaría esta forma de afrontar los insultos por ser deplorablemente contraproducente. Para empezar, señalaría que el movimiento en pro de lo políticamente correcto tiene algunos efectos secundarios adversos. Uno de ellos es que el proceso de proteger a los individuos desfavorecidos de los insultos tiende a hacerlos hipersensibles a cualquier ataque: como resultado, no solo percibirán el aguijón de los insultos explícitos, sino también el de los implícitos. Otro es que las personas desfavorecidas llegarán a creerse impotentes para afrontar los insultos por sí mismas: que carecen de protección a menos que intervengan las autoridades.

Epicteto diría que la mejor manera de afrontar los insultos dirigidos a los grupos desfavorecidos no es castigar a quien insulta, sino enseñar técnicas de autodefensa frente a los insultos a los integrantes de esos grupos. En particular, necesitan aprender a eliminar el veneno de los insultos que les dirigen; mientras no lo hagan, seguirán siendo hipersensibles y, en consecuencia, sufrirán mucho cuando sean insultados.

Hay que señalar que según los estándares modernos Epicteto sería considerado como doblemente desfavorecido: era cojo y esclavo. A pesar de estas desventajas, encontró la manera de superar los insultos. Y lo más importante, halló la forma de experimentar la felicidad a pesar de la mala baza que el destino le había deparado. Sospechamos que los modernos «desfavorecidos» podrían aprender mucho de Epicteto.

Doce

Aflicción

Vencer a las lágrimas con la razón

La mayoría de los padres se sentirán emocionalmente devastados ante la muerte de un hijo. Llorarán durante días enteros y serán incapaces de retomar su rutina diaria durante un tiempo. Mucho después de la muerte, experimentarán el latigazo del duelo; sus ojos se humedecerán al ver la foto de su hijo. ¿Cómo responderá un estoico ante la muerte de un hijo? Podríamos imaginar que no responderá en absoluto, que suprimirá sus sentimientos o, mejor aún, que se entrenará para no sumirse en la aflicción.

La creencia de que los estoicos no se afligen, aunque muy extendida, es errónea. Los estoicos entendían que las emociones como la aflicción son en cierta medida reflejas. Así como no podemos evitar sobresaltarnos cuando oímos un ruido inesperado y estrepitoso —un reflejo físico—, no podemos evitar que la congoja se apodere de nosotros al enterarnos de la muerte de un ser querido: es un reflejo emocional. Así pues, en su *Consolación a Polibio*, que lloraba la muerte de su hermano, Séneca escribe: «La naturaleza nos exige cierta pena y sobrepasarla es resultado de la vanidad. Pero nunca te pediré que no te aflijas en absoluto».[1]

¿En qué grado debería afligirse un estoico? En la aflicción correcta,

dice Séneca a Polibio, nuestra razón «mantendrá un término medio que no reproducirá ni la indiferencia ni la locura, y nos mantendrá en un estado que es la marca de una mente afectuosa y no desequilibrada». En consecuencia, aconseja a Polibio «dejar que corran las lágrimas, pero también dejar que cesen, permitir que los más profundos suspiros broten de su pecho, pero también que lleguen a su fin».[2]

Aunque no sea posible eliminar la aflicción, Séneca cree que es posible dar pasos para minimizar el grado de dolor que experimentamos a lo largo de nuestras vidas. Y dado que esos pasos existen, deberíamos recorrerlos. Después de todo, vivimos en un mundo en el que potencialmente hay muchas cosas que lamentar. En consecuencia, afirma Séneca, deberíamos ser parcos en lágrimas, ya que «hemos de gestionar cuidadosamente aquello de lo que con tanta frecuencia hay necesidad».[3] Con estos pensamientos en mente, Séneca y otros estoicos desarrollaron estrategias mediante las cuales debemos evitar experimentar una aflicción excesiva y superar cuanto antes el dolor que nos asola.

La principal estrategia estoica para evitar la aflicción es la práctica de la visualización negativa. Al considerar las muertes de aquellos que amamos, eliminaremos parte del *shock* que experimentaríamos ante su desaparición; en cierto modo, lo habremos visto venir. Además, si imaginamos la muerte de nuestros seres queridos, aprovecharemos mejor nuestras relaciones con ellos y, si mueren, no nos sentiremos abrumados por lamentaciones respecto a todas las cosas que podríamos y deberíamos haber hecho con y para ellos.

Además de para evitar la aflicción, la visualización negativa también puede emplearse para extinguirla. Consideremos, por ejemplo, el consejo que Séneca le da a Marcia, una mujer que, tres años después de la muerte de su hijo, estaba tan afligida como el día en que lo enterró. En lugar de pasarse los días pensando amargamente en la felicidad de la que había sido privada por la muerte de su hijo, Séneca dice que Marcia debería pensar en cuán peor sería su situación actual de no haber disfrutado de su compañía.

En otras palabras, en lugar de lamentar su muerte debería agradecer que haya vivido.[4]

Podríamos llamar a esto visualización negativa *retrospectiva*. En la visualización negativa prospectiva, imaginamos que perdemos algo que poseemos en la actualidad; en la visualización negativa retrospectiva, imaginamos que no hemos tenido algo que hemos perdido. Séneca piensa que al practicar la visualización negativa retrospectiva podemos sustituir nuestro sentimiento de duelo ante la pérdida por un sentimiento de agradecimiento por haberlo disfrutado.

En su *Consolación a Polibio*, Séneca ofrece consejo para superar cualquier aflicción que estemos experimentando. La razón es nuestra mejor arma contra la aflicción, sostiene, porque «a menos que la razón ponga fin a nuestras lágrimas, la fortuna no lo hará». En líneas generales, Séneca cree que aunque la razón no pueda eliminar nuestra aflicción, tiene la capacidad de sustraerle «todo lo excesivo y superfluo».[5]

Por lo tanto, Séneca se afana en emplear la persuasión racional para curar a Polibio de su excesiva aflicción. Por ejemplo, argumenta que el hermano cuya muerte lamenta Polibio no querría que este se torturara con su pérdida. Si quería que Polibio sufriera, entonces no merece las lágrimas, por lo que Polibio podría dejar de llorar; si no quería que Polibio sufriera, entonces le toca a este, si ama y respeta a su hermano, poner fin al llanto. En otro argumento, Séneca señala que al estar muerto el hermano de Polibio es incapaz de aflicción y que esto es algo bueno; por lo tanto, es una locura que Polibio siga sufriendo.[6]

Otra de las consolaciones de Séneca se dirige a Helvia, su madre. Si Polibio lamentaba la muerte de un ser querido, Helvia sufría por el exilio de Séneca. En su consejo a su madre, Séneca lleva el argumento ofrecido a Polibio —que la persona cuya muerte lamenta Polibio no querría que se lamentara— un paso más allá: como Helvia deplora las circunstancias que rodean a Séneca, él aduce que, siendo estoico, no lamenta esas circunstancias, y por lo tanto su madre tampoco debería hacerlo (su

Consolación a Helvia, observa, es única: aunque ha leído todas las consolaciones que ha encontrado, en ninguna de ellas el autor consuela a personas que lloran al propio autor).[7]

En algunos casos, estas apelaciones a la razón sin duda contribuirán a aliviar, aunque sea temporalmente, la aflicción que alguien experimenta. Sin embargo, en casos de duelo extremo probablemente no surtirán efecto alguno, por la sencilla razón de que las emociones de la persona afligida gobiernan su intelecto. Pero incluso en estos casos nuestros intentos por introducir la razón pueden ser útiles, ya que tales intentos pueden hacerle comprender la dimensión en la que su intelecto ha capitulado ante sus emociones y le han inducido, tal vez, a dar pasos para que su razón recupere el lugar que le corresponde.

Epicteto también ofrece consejos para el control de la aflicción. En particular, nos recomienda no «contagiarnos» del duelo de los demás. Supongamos, por ejemplo, que nos encontramos con una mujer sumida en el dolor. Epicteto dice que hemos de empatizar con ella y tal vez incluso acompañarla en su lamento con un lamento propio. Pero hemos de ser cuidadosos y evitar «la interiorización del duelo».[8] En otras palabras, hemos de exhibir signos de aflicción sin permitir que arraigue en nosotros.

A algunos les ofenderá este consejo. Dirán que cuando los demás sufren no solo deberíamos fingir que empatizamos con ellos; deberíamos sentir su pérdida y compartir su duelo. Epicteto respondería a esta crítica señalando que la recomendación de responder al duelo de los amigos participando de su aflicción es tan absurda como ayudar a quien se ha envenenado tomando veneno nosotros mismos o ayudar a alguien que tiene gripe contagiándonos a propósito. La aflicción es una emoción negativa y, por lo tanto, en la medida de lo posible, hemos de evitar experimentarla. Si un amigo sufre, nuestro objetivo debería ser ayudarle a superar su sufrimiento (o más bien, si interiorizamos adecuadamente nuestros objetivos, hacer lo que podamos para ayudarle a superar su aflicción). Si podemos hacerlo compartiendo su duelo de forma fingida,

hagámoslo. Después de todo, «contagiarnos» de su aflicción no le ayudará y será nocivo para nosotros.

En este punto algunos lectores serán escépticos respecto a la sabiduría y eficacia de las técnicas estoicas a la hora de abordar las emociones negativas. Vivimos en una era en la que la opinión consensuada, sostenida tanto por profesionales de la salud como por legos, es que nuestra salud emocional exige que estemos en contacto con nuestras emociones, compartirlas con los demás y expresarlas sin reservas. Por otra parte, los estoicos defienden que a veces hemos de fingir emociones y que a veces conviene dar pasos para poner fin a las emociones genuinas que encontramos en nuestro interior. Por lo tanto, algunos podrían llegar a la conclusión de que es peligroso seguir el consejo estoico en lo que respecta a nuestras emociones, y como este consejo se sitúa en el corazón del estoicismo, lo rechazarán como filosofía de vida.

En el capítulo 20 responderé a esta crítica al estoicismo. Para sorpresa de algunos, lo haré cuestionando la opinión consensuada respecto a lo que debemos hacer para mantener nuestra salud emocional. Sin duda, es verdad que algunos individuos —los que experimentan una intensa aflicción, por ejemplo— pueden beneficiarse del asesoramiento psicológico. Sin embargo, también pienso que muchas personas pueden disfrutar de una robusta salud emocional sin recurrir a dicho asesoramiento. En particular, creo que la práctica del estoicismo puede ayudarnos a evitar muchas de las crisis emocionales que afligen a la gente. También creo que si estamos atrapados en las garras de una emoción negativa, seguir el consejo estoico nos permitirá, en muchos casos, atenuar esa emoción sin ayuda.

Trece

Ira

Superar la antialegría

La ira es otra emoción negativa que puede destruir nuestra serenidad si dejamos que se instale en nuestro interior. De hecho, podemos pensar en la ira como en la antialegría. Por lo tanto, los estoicos idearon estrategias para minimizar el nivel de ira que experimentamos.

La principal fuente estoica de consejos para prevenir y abordar la ira es el ensayo de Séneca *De la ira*. La ira, dice Séneca, es una «locura provisional» y el daño que produce es enorme: «Ninguna epidemia le ha costado más a la raza humana». Debido a la ira, dice, vemos a nuestro alrededor a personas asesinadas, envenenadas y demandadas; vemos ciudades y naciones arruinadas. Y aparte de destruir ciudades y naciones, la ira puede arrasarnos individualmente. Después de todo, vivimos en un mundo en el que hay mucho por lo que enfadarnos, lo que quiere decir que a menos que aprendamos a controlar nuestra ira, estaremos perpetuamente enfadados. Y estar enfadados, concluye Séneca, es perder un tiempo precioso.[1]

Algunos sostienen que la ira tiene su utilidad. Señalan que cuando nos

enfadamos, estamos motivados. Séneca rechaza esta afirmación. Es cierto, postula, que a veces la gente se beneficia de su ira, pero de ello rara vez se deduce que debamos acoger la ira en nuestras vidas. Después de todo, hemos de tener en cuenta que a veces a la gente le beneficia sufrir un naufragio y, sin embargo, ¿quién en su sano juicio daría pasos para aumentar sus posibilidades de naufragar? Lo que preocupa a Séneca respecto al empleo de la ira como herramienta motivacional es que una vez activada seremos incapaces de desactivarla, y que cualquier bien que nos aporte inicialmente será (de media) ampliamente superado por el perjuicio subsiguiente. «La razón —advierte— nunca recurrirá a la ayuda de impulsos desenfrenados sobre los que no tiene autoridad.»[2]

¿Está diciendo Séneca que alguien que ve cómo asesinan a su padre y violan a su madre no debería enfadarse? ¿Que debería permanecer impertérrito y no hacer nada? En absoluto. Debería castigar al agresor y proteger a sus padres, pero mientras lo hace ha de permanecer lo más sereno posible. De hecho, probablemente hará un mejor trabajo a la hora de castigar y proteger si puede evitar enfadarse. En líneas generales, cuando alguien nos agravia, ha de ser corregido «por la admonición y por la fuerza, con suavidad y también rudamente». Sin embargo, esta corrección ha de hacerse sin ira. Castigamos a la gente no en retribución a lo que ha hecho, sino por su propio bien, para disuadirla de volver a hacer lo que ya hizo. En otras palabras, el castigo debería ser «una expresión no de la ira, sino de la cautela».[3]

En nuestro análisis de los insultos, vimos cómo Séneca establecía una excepción a esta regla para responder con el humor o con el silencio: si nos encontramos con alguien que a pesar de ser adulto se comporta como un niño, querremos castigarlo por insultarnos. Después de todo, es lo único que podrá comprender. Análogamente, hay individuos que, cuando nos agravian, son incapaces de alterar su conducta en respuesta a nuestros ruegos mesurados y racionales. Para tratar con estos individuos superficiales, no tiene sentido enfadarnos de verdad —eso podría arruinar nuestro día—, pero podría tener sentido, piensa Séneca, *fingir* ira.[4] Actuando así, podemos conseguir que la persona enderece su camino con

una mínima perturbación de nuestra serenidad. En otras palabras, aunque Séneca rechaza la idea de permitir que nos enfademos para motivarnos, está abierto a la idea de fingir que estamos enfadados para motivar a los demás.

Séneca ofrece muchos consejos específicos para evitar la ira. Afirma que deberíamos combatir nuestra tendencia a creer lo peor de los demás, así como nuestra tendencia a establecer conclusiones respecto a sus motivaciones. Hemos de tener presente que el hecho de que las cosas no salgan como esperábamos no significa que alguien haya sido injusto con nosotros. En particular, afirma Séneca, hemos de recordar que, en algunos casos, la persona que nos enfada en realidad nos ha ayudado; en tales situaciones, lo que nos irrita es que no nos ayudó más.[5]

Si somos hipersensibles, nos irritaremos con facilidad. En líneas generales, dice Séneca, si nos concedemos todos los caprichos, si nos dejamos corromper por el placer, nada nos parecerá tolerable; las cosas nos parecerán intolerables no porque sean duras, sino porque nosotros somos blandos. Por lo tanto, Séneca recomienda estar vigilantes para asegurarnos de que no nos acomodamos demasiado (por supuesto, esta es solo una de las razones que dan los estoicos para renunciar a la comodidad; en el capítulo 7 hemos examinado otras). Si nos endurecemos así, afirma, será más difícil que un portazo o el grito de un criado nos perturben, y por lo tanto será menos probable que nos enfademos por estas cosas. No seremos tan abiertamente hipersensibles a lo que los demás hacen o dicen, y no percibiremos las «vulgares trivialidades» como una provocación, por ejemplo, que nos sirvan agua tibia o que el lecho esté poco mullido.[6]

Para evitar enfadarnos, dice Séneca, hemos de tener presente que las cosas que nos enfadan generalmente no nos causan daño alguno; son meros fastidios. Al permitir que situaciones ínfimas nos irriten, convertimos lo que sería una perturbación apenas perceptible en un estado de agitación que destruye nuestra serenidad. Además, como observa

Séneca, «nuestra ira dura invariablemente más que el daño que nos han infligido».[7] Por lo tanto, qué ridículos somos cuando permitimos que cuestiones tan insignificantes perturben nuestro ánimo.

Como hemos visto, los estoicos recomendaban usar el humor para desviar los insultos: Catón bromeó cuando alguien le escupió en la cara, como hizo Sócrates cuando le tiraron de las orejas. Séneca sugiere que, al margen de ser una respuesta eficaz a un insulto, el humor puede utilizarse para evitar enfadarnos: «La risa —dice—, reír mucho, es la respuesta a lo que nos hace llorar».[8] La idea es que, al decidir que lo malo que nos sucede es divertido en lugar de irritante, un incidente que podría habernos enfadado se transforma en fuente de diversión. De hecho, uno imagina que Catón y Sócrates, al usar el humor como respuesta a un insulto, no solo desviaban el insulto, sino que evitaban irritarse con la persona que los había ofendido.

Marco también ofrece consejos para eludir la ira. Como hemos visto, recomienda contemplar la impermanencia del mundo que nos rodea. Si lo hacemos, afirma, comprenderemos que muchas de las cosas que creemos que son importantes en realidad no lo son, al menos no en el gran esquema de las cosas. Piensa en la época del emperador Vespasiano, casi un siglo anterior a la suya. La gente se ocupaba en sus quehaceres cotidianos: se casaba, criaba a los hijos, cultivaba, amaba, enviudaba, luchaba y festejaba. Pero, señala, «de toda esa vida nada sobrevive hoy».[9] Implícitamente, ese será el destino de nuestra generación: lo que nos parece de una importancia vital será irrelevante para nuestros nietos. Así pues, cuando nos sentimos irritados por algo, deberíamos detenernos a considerar su [in]significancia cósmica. Esto debería permitirnos cortar de raíz esa ira.

Supongamos que, a pesar de nuestros intentos de desviar la ira, el comportamiento de otras personas nos enfada. Séneca afirma que recordar que nuestra conducta también irrita a otros nos ayudará a superar nuestra ira: «Somos malas personas entre malas personas, y solo una cosa puede

calmarnos: tratarnos bien». También ofrece un consejo para la gestión de la ira que tiene un paralelismo en el budismo. Cuando nos enfadamos, dice Séneca, hemos de esforzarnos por «transformar todos los indicadores [de la ira] en sus opuestos». Hemos de obligarnos a relajar nuestro rostro, suavizar el tono de voz y caminar más despacio. Si lo hacemos, nuestro estado interior pronto se asemejará al exterior, y nuestra ira, según Séneca, se disipará.[10] Los budistas practican una técnica similar para sustituir los pensamientos. Cuando experimentan un pensamiento malsano, los budistas se esfuerzan en pensar en lo contrario: un pensamiento saludable. Si sienten ira, por ejemplo, se obligan a pensar en el amor. La idea es que como dos pensamientos opuestos no pueden coexistir en la mente, el pensamiento saludable desplazará al malsano.[11]

¿Y si no somos capaces de controlar nuestra ira? ¿Y si atacamos verbalmente a quien nos irrita? Deberíamos disculparnos. Esto reparará casi instantáneamente el daño social que nuestro estallido haya podido causar. También puede beneficiarnos personalmente: el acto de disculparnos, además de ejercer un efecto relajante, evitará que nos obsesionemos con aquello que nos ha irritado. Por último, disculparnos por el estallido de ira nos ayudará a ser mejores personas: al admitir nuestros errores, reducimos la posibilidad de volver a cometerlos en el futuro.

Ocasionalmente, todo el mundo experimenta ira: como la aflicción, la ira es un reflejo emocional. También hay personas que parecen estar enfadadas siempre. No solo es fácil provocarlas, sino que están irritadas incluso sin provocación. De hecho, estos individuos pasan su tiempo libre recordando, con cierto grado de placer, acontecimientos pasados que les enfadaron, o cosas o situaciones que, en general, despiertan su ira. Al mismo tiempo que los consume, la ira parece ofrecerles sustento.

Los estoicos nos dirían que estos casos son trágicos. Para empezar, la vida es demasiado breve para pasársela enfadado. Por otra parte, una persona constantemente airada es un tormento para quienes la rodean. En

lugar de eso, se pregunta Séneca, «¿por qué no convertirte en una persona amada por todos y que será echada de menos cuando ya no estés?».[12] En líneas generales, ¿por qué experimentar lo contrario de la alegría cuando está en tu poder experimentar la felicidad? ¿Por qué?

Catorce

Valores personales (I)

La búsqueda de la fama

Los estoicos afirman que la gente es infeliz debido en gran medida a la confusión respecto a lo que es valioso. Por ello, se pasa el día persiguiendo cosas que, en lugar de hacerle feliz, aumenta su ansiedad y su malestar.

Una de las cosas que se persigue erróneamente es la fama. La fama en cuestión se presenta en grados diversos. Algunos quieren ser conocidos en todo el mundo. Otros persiguen una fama local o regional. Quienes no buscan activamente una fama local aspiran a ser populares en su círculo social o a ser reconocidos en el ámbito laboral. Y casi todo el mundo desea la admiración de sus amigos y vecinos. Están convencidos de que adquirir fama (en el sentido más amplio de la palabra) los hará felices. No comprenden que la fama, tanto si implica el reconocimiento a nivel mundial como la admiración de los vecinos, tiene un precio. De hecho, los estoicos aseguran que el precio de la fama es tan alto que supera con creces los beneficios que pueda concedernos.

Para apreciar mejor el precio de la fama, pensemos en el siguiente ejemplo, ofrecido por Epicteto. Supongamos que tu objetivo es ser un

individuo socialmente importante, ser «famoso» en tu círculo social, y supongamos que alguien en tu círculo ofrece un banquete. Si esa persona no te invita, pagarás un precio: te sentirás agraviado por la afrenta. Pero Epicteto señala que si te invita será porque has pagado un precio en el pasado: has dejado de seguir tu camino para prestar atención al anfitrión del banquete y alabarlo. Epicteto añade que eres codicioso y estúpido si esperas un asiento en la mesa del banquete sin haber pagado este precio.[1]

Epicteto piensa que estaríamos mucho mejor si no nos importara el estatus social. Para empezar, no necesitaríamos congraciarnos con esta persona. Y por otra parte, la privaremos de la posibilidad de molestarnos al no invitarnos al banquete.

Los estoicos valoran su libertad y por lo tanto son reacios a hacer cualquier cosa que confiera a los demás poder sobre ellos: nuestras acciones han de estar calculadas para que nos admiren y hemos de abstenernos de hacer aquello que desencadene su desaprobación. Por ello, Epicteto nos recomienda no codiciar el estatus social, pues si nuestro objetivo es complacer a los demás ya no seremos libres para complacernos a nosotros mismos. Afirma que nos habremos esclavizado.[2]

Si queremos conservar nuestra libertad, afirma Epicteto, hemos de ser cuidadosos al tratar con otras personas, ser indiferentes a lo que piensan de nosotros. Es más, hemos de ser coherentes con nuestra indiferencia: en otras palabras, deberíamos desdeñar tanto su aprobación como su desaprobación. De hecho, Epicteto dice que cuando los demás nos elogian, la respuesta correcta debería ser reírnos de ellos.[3] Pero no demasiado. Aunque Epicteto y los otros estoicos creen que deberíamos ser indiferentes a las opiniones que los demás tienen de nosotros, nos aconsejan disimular nuestra indiferencia. Después de todo, decirle a alguien que no te importa lo que piensa posiblemente sea el primer insulto que podemos infligirle.

Marco Aurelio está de acuerdo con Epicteto en que es absurdo que nos preocupemos por lo que otras personas piensan de nosotros, y especialmente absurdo buscar la aprobación de personas cuyos valores rechazamos. Por lo tanto, nuestro objetivo debería ser la indiferencia a las

opiniones que los demás se hacen de nosotros. Añade que, si lo logramos, mejoraremos nuestra calidad de vida.[4]

Señalemos que el consejo de ignorar lo que los demás piensan de nosotros es coherente con la recomendación estoica de no preocuparnos por aquello que no podemos controlar. No está en mi poder evitar que los demás se burlen de mí, por lo que resulta absurdo perder el tiempo intentando detenerlos. En cambio, dice Marco Aurelio, debería invertir el tiempo en algo sobre lo que tengo un control completo, es decir, absteniéndome de acciones que merezcan burla.[5]

Marco Aurelio también ofrece algunas palabras a quienes valoran la que sería la última forma de fama: la fama inmortal. Esta celebridad, afirma Marco, es «algo hueco, vacío». Después de todo, piensa en lo ridículo que es querer ser recordado después de la muerte. Para empezar, al estar muertos, no podremos disfrutar de nuestra fama. Y, además, es absurdo pensar que las futuras generaciones nos elogiarán, cuando nos resulta tan difícil alabar a nuestros contemporáneos, aunque los veamos todos los días. En lugar de pensar en la fama futura, asegura Marco Aurelio, haríamos bien en preocuparnos por nuestra situación presente; dice que debemos «convertir el día presente en el mejor posible».[6]

Supongamos que admitimos que los estoicos tenían razón: deberíamos ignorar lo que otras personas piensan de nosotros. Para la mayoría de la gente, será difícil seguir este consejo. Después de todo, la mayoría de nosotros estamos obsesionados con la opinión que los demás tienen de nosotros: nos esforzamos primero en conquistar la admiración de los otros y luego en no perderla.

Los estoicos creen que una forma de superar esta obsesión es comprender que para granjearnos la admiración de los demás, tendremos que adoptar sus valores. Más exactamente, tendremos que vivir una vida exitosa en función de su noción de éxito (si vivimos una vida miserable, no tendrán ninguna razón para admirarnos). En consecuencia, antes de intentar conquistar la admiración de otras personas, deberíamos preguntarnos si esta noción de éxito es compatible con la nuestra. Y lo que es más importante, tendríamos que preguntarnos si, al perseguir lo que

valoran, estas personas consiguen la serenidad que buscamos. Si no es así, haríamos bien en renunciar a su admiración.

Otra forma de superar nuestra obsesión por granjearnos la admiración de los demás es realizar acciones que inciten su desdén. En este sentido, Catón ignoró los dictados de la moda: cuando todos vestían de púrpura ligero, él vestía de negro, y aunque los antiguos romanos solían presentarse en público con calzado y una túnica, él renunciaba a ambas cosas. Según Plutarco, Catón no actuaba así porque «buscara la vanagloria»; por el contrario, vestía de forma distinta para acostumbrarse «a avergonzarse de lo que realmente era vergonzoso, y a ignorar la opinión de los hombres respecto a lo demás».[7] En otras palabras, Catón acometía voluntariamente acciones que provocaban el desdén de sus contemporáneos solo para practicar la ignorancia de ese desdén. Muchas personas están obsesionadas por un temor que en algunos casos limita significativamente su libertad, es decir, el miedo al fracaso. Los individuos en cuestión quizá contemplan hacer algo que ponga a prueba su valentía, determinación y habilidad, pero luego se niegan a hacerlo porque el temor al fracaso se impone a su decisión. Desde su punto de vista, es mejor no intentar hacer algo que fracasar intentándolo.

Evidentemente, hay fracasos que cualquier persona sensible querría evitar; por ejemplo, los que provocan la muerte o la desfiguración. Sin embargo, los fracasos que la mayoría de la gente quiere evitar no implican una amenaza para la vida o la salud. El coste del fracaso, en cambio, es tener que soportar la burla explícita, o tal vez la compasión silenciosa, de aquellos que se enteran de él. Las personas con aversión al fracaso razonan que es mejor no intentarlo siquiera a correr el riesgo de una humillación pública.

Hay que tener en cuenta que muchas personas, entre ellas, posiblemente, amigos y familiares nuestros, quieren que fracasemos en aquello que emprendemos. Quizá no lo dicen a la cara, pero eso no quiere decir que en silencio no rumien contra nosotros. Actúan así en parte porque nuestro éxito les hace quedar mal y, por lo tanto, se sienten incómodos: si nosotros tenemos éxito, ¿por qué ellos no? En consecuencia,

si intentas hacer algo atrevido te ridiculizarán, predecirán un desastre e intentarán disuadirte de tu objetivo. Si, pese a sus advertencias, lo intentas y tienes éxito, acabarán por felicitarte, o no.

Pensemos de nuevo en la persona, mencionada en el capítulo 5, cuyo objetivo es escribir una novela. Imaginemos que revela sus aspiraciones literarias a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Algunas de las personas a las que se confía la alentarán sinceramente. Otras responderán a su anuncio con un alegre pesimismo. Harán la predicción de que jamás acabará la novela (y para incordiarla le preguntarán, con una regularidad de cronómetro, cómo va el libro). Si lo acaba, predecirán que jamás encontrará un editor. Si lo encuentra, dirán que no se venderá bien. Y si se vende bien, sostendrán que su éxito es una evidencia del bajo nivel del público lector.

Evidentemente, es posible que el escritor consiga la aprobación de estos detractores: tan solo tendrá que abandonar su sueño de convertirse en novelista. Si lo hace, los detractores reconocerán en él un espíritu fraterno y lo recibirán con los brazos abiertos. Lo invitarán a sentarse con ellos en un sofá cómodo y a unirse a ellos en la burla de esos individuos que persiguen sus sueños pese a la posibilidad del fracaso. Pero ¿realmente es esta la compañía que pretende conservar? ¿De veras desea abandonar la búsqueda de su sueño para ganarse la aceptación de estos individuos?

Los estoicos dicen que esta persona haría bien en trabajar para superar la indiferencia a lo que los demás piensan de ella. Y debe quedar claro que los detractores pertenecen a la parte más notable de la lista de aquellos cuyas opiniones debería aprender a ignorar.

Irónicamente, al negarse a buscar la admiración de los demás, los estoicos pueden conquistarla (quizá a regañadientes). Muchas personas, por ejemplo, interpretarán la indiferencia de los estoicos a la opinión pública como una señal de autoestima: solo alguien que realmente sabe quién es —alguien que, como ellos dicen, se siente bien consigo mismo— manifestará este tipo de indiferencia. Esta gente también podría desear

ignorar lo que otros piensan de ella.

En algunos casos, la admiración de los demás basta para que le pregunten al estoico cómo lo hace. Cuando este revela su secreto —cuando confiesa que practica el estoicismo—, ¿producirá una conversión en quienes preguntan? Probablemente no. Pensarán que se burlan de ellos. ¿Quién practica el estoicismo en estos días? O decidirán que, aunque el estoicismo funciona para él, no puede aplicarse a ellos, debido a diferencias en su personalidad. Y en muchos casos aducirán que, a pesar de que sería bueno conseguir parte de la autoestima que disfrutan los estoicos, hay otras cosas que aún merece más la pena perseguir, como la fama…, o una vida de lujo.

Quince

Valores personales (II)

La vida lujosa

Además de valorar la fama, la gente suele apreciar la riqueza. Ambos valores pueden parecer independientes, pero es posible que la razón principal por la que buscamos riqueza es que buscamos fama.[1] Más exactamente, buscamos la riqueza porque advertimos que los bienes materiales que nuestra riqueza puede comprar nos granjearán la admiración de otras personas y por lo tanto nos atribuirán un cierto grado de fama. Pero si no merece la pena perseguir la fama, y si nuestra principal razón para buscar la riqueza es conquistar la celebridad, entonces tampoco merece la pena perseguir la riqueza. Y según los estoicos, no la merece.

En su *Consolación a Helvia*, por ejemplo, Séneca recuerda la fragilidad de nuestro cuerpo y plantea esta pregunta: «¿No es acaso locura y la demencia más salvaje desear tanto cuando podemos sostener tan poco?». Por otra parte, afirma, es ridículo «pensar que la cantidad de dinero y no el estado de la mente es lo que importa».[2] Musonio está de acuerdo con estas palabras. La posesión de la riqueza, observa, no nos permitirá vivir sin aflicciones ni nos consolará en la vejez. Y aunque la riqueza puede aportarnos lujos físicos y diversos placeres de los sentidos,

no nos aportará satisfacción ni alejará nuestra tristeza. En apoyo a esta afirmación, Musonio alude a todos los ricos que se sienten tristes y miserables pese a su riqueza.[3] En el mismo sentido, Epicteto afirma que «es mejor morir de hambre y sin miedo ni angustia que vivir irritado en medio de la opulencia».[4] En líneas generales, afirma que no necesitar riqueza es más valioso que la riqueza misma.[5]

Ya sería bastante malo que la adquisición de riqueza no hiciera feliz a la gente, pero Musonio cree que la situación es aún peor: la riqueza tiene el poder de hacer infelices a las personas. De hecho, si quieres que alguien sea realmente miserable, cúbrelo de riquezas. Una vez, Musonio entregó una suma de dinero a un hombre que se postulaba como filósofo. Cuando le dijeron que aquel hombre era un impostor, que en realidad era un ser vicioso y nocivo, en lugar de quitarle el dinero, Musonio dejó que se lo quedara. Con una sonrisa dijo que si de veras era una mala persona, merecía el dinero.[6]

La mayoría de la gente utiliza su riqueza para financiar un estilo de vida lujoso que le granjeará la admiración de los demás. Sin embargo, los estoicos argumentan que ese estilo de vida es contraproducente si nuestro objetivo no es vivir bien, sino tener una buena vida.

Consideremos, por ejemplo, las comidas extravagantes asociadas con la vida lujosa. ¿Acaso quienes comen así experimentan más placer que quienes mantienen dietas más austeras? Musonio no lo cree. Las personas con dietas extravagantes, afirma, se asemejan al hierro que, debido a su inferioridad, ha de ser constantemente afilado; más exactamente, estos individuos serán infelices con la comida a menos que haya sido «afilada» con vino puro, vinagre o vinagreta.[7]

Existe el peligro real de que, si nos exponemos a un estilo de vida lujoso, perdamos la capacidad de disfrutar de las cosas simples. Antes disfrutábamos del sabor de un plato de macarrones con queso acompañado de un vaso de leche, pero después de vivir en el lujo durante unos pocos meses descubrimos que los macarrones ya no satisfacen nuestro exigente

paladar; los rechazamos en favor de los *fetuccine* Alfredo, acompañados de una marca específica de agua embotellada. Y poco después, y si nos lo podemos permitir, rechazaremos incluso esta comida en favor del *risotto* con gambas dulces de Maine y flores de calabaza recién cogidas, acompañado de esa botella de vino Riesling tan elogiada por los críticos, y precedido, evidentemente, por una buena ensalada de lechuga rizada cubierta por alcachofas braseadas, habas, queso Valençay, espárragos pequeños y tomates *cherry* confitados.[8]

Cuando la gente es difícil de complacer como resultado de la exposición a la vida lujosa, ocurre algo curioso. En lugar de lamentar la pérdida de su capacidad para disfrutar de las cosas sencillas, se enorgullecen de su recién adquirida capacidad para disfrutar solo de «lo mejor». Sin embargo, los estoicos compadecerían a estos individuos. Señalarían que al socavar su capacidad para disfrutar de cosas sencillas y fáciles de conseguir —un plato de macarrones con queso, por ejemplo— han perjudicado seriamente su capacidad para disfrutar de la vida. Los estoicos se esforzaban para no ser víctimas de este tipo de sibaritismo. De hecho, valoraban mucho su capacidad para disfrutar de la vida cotidiana —y su capacidad para encontrar fuentes de deleite cuando se vive en condiciones primitivas.

En parte, esa era la razón por la que Musonio defendía una dieta simple. Más exactamente, pensaba que era mejor tomar alimentos que necesitaran poca preparación, entre ellos frutas, verduras, leche y queso. Intentaba evitar la carne porque pensaba que era un alimento más apropiado para los animales salvajes. Recomendaba elegir los alimentos «no por placer, sino por su poder nutritivo, no para complacer al paladar, sino para fortalecer el organismo». Por último, Musonio nos aconseja seguir el consejo de Sócrates: en lugar de vivir para comer —en lugar de pasarnos la vida buscando el placer derivado de la comida—, deberíamos comer para vivir.[9]

¿Por qué Musonio debería privarse de lo que parecen placeres gastronómicos inofensivos? Porque no cree que sean inofensivos. Recuerda la observación de Zenón, según la cual deberíamos evitar

aficionarnos a las exquisiteces, porque una vez que empezamos este camino será difícil parar. Otra cosa que hemos de tener en mente es que aunque pasen meses o incluso años entre nuestros encuentros con otras fuentes de placer, hemos de comer todos los días, y que cuanto más nos tiente un placer, más peligroso será que sucumbamos a él. Por esa razón, afirma Musonio, «el placer vinculado a la comida es sin duda el más difícil de combatir de todos los placeres».[10]

Además de la dieta extravagante, quienes viven en el lujo también visten ropas caras y habitan en casas lujosas y ricamente amuebladas. Sin embargo, según los estoicos, así como hemos de favorecer una dieta simple, también hemos de estar a favor de una vestimenta, un hogar y unos muebles sencillos. Musonio, por ejemplo, nos aconseja vestirnos para proteger nuestro cuerpo, no para impresionar a los demás. Además, nuestra casa debería ser funcional: debería bastar para protegernos del calor y del frío extremos, y cobijarnos del sol y del viento. Una cueva estaría bien, si hubiera una disponible. Nos recuerda que las casas con patios, pintadas con colores bonitos y con techos dorados son difíciles de mantener. Asimismo, nuestra casa austera debería estar sencillamente amueblada. Su cocina tendría que estar equipada con recipientes de barro y de hierro, y no de oro y de plata; además de ser más baratos, observa Musonio, es más fácil cocinar con estos recipientes y también menos probable que sean robados.[11]

Las personas que alcanzan una vida lujosa rara vez están satisfechas: experimentar el lujo no hace sino estimular el apetito de más lujos. En defensa de esta aseveración, Séneca pide a su amigo Lucilio que imagine que es inmensamente rico, que su casa tiene suelos de mármol y está adornada de oro, y que su ropa es de púrpura real. Poseer todo esto, observa, no hará a Lucilio más feliz: «Estas cosas solo te enseñarán a desear más». Esto ocurre porque el deseo de lujo no es un deseo natural. Los deseos naturales, como beber cuando tenemos sed, pueden satisfacerse; los deseos artificiales, no.[12] Por lo tanto, cuando deseamos

algo, deberíamos preguntarnos si el deseo es natural o artificial, y si es artificial, tendríamos que pensárnoslo dos veces antes de intentar satisfacerlo.

El lujo, advierte Séneca, utiliza su ingenio para fomentar el vicio: primero nos hace desear cosas que no son esenciales, luego nos hace anhelar cosas perjudiciales. Poco después, la mente se hace esclava de los caprichos y placeres del cuerpo.[13] En un sentido similar, Musonio afirma que prefiere estar enfermo a vivir en el lujo. La enfermedad, argumenta, puede dañar el cuerpo, pero una vida de lujo puede perjudicar el alma, tornándola «indisciplinada y pusilánime». Por lo tanto, concluye, «la vida lujosa ha de evitarse por completo».[14]

Si seguimos al pie de la letra el consejo de los estoicos y renunciamos a una vida de lujo, descubriremos que nuestras necesidades serán fácilmente cubiertas, ya que, como recuerda Séneca, las necesidades de la vida son baratas y fáciles de conseguir.[15] Quienes anhelan el lujo suelen invertir un tiempo y una energía considerables en alcanzarlo; quienes lo evitan pueden dedicar ese mismo tiempo y energía a otras cuestiones más valiosas.

¿Cuál debería ser nuestro nivel de riqueza? Según Séneca, nuestro objetivo financiero debería ser adquirir «un nivel que no descienda hasta la pobreza, pero que tampoco esté muy alejado de ella». En su opinión, deberíamos limitar el lujo, cultivar la frugalidad y «ver la pobreza con ojos desprejuiciados».[16] El estilo de vida de un estoico, añade, debería situarse en algún lugar entre el de un sabio y una persona común.[17]

Epicteto es más austero en su recomendación: afirma que deberíamos «tomar únicamente lo que el cuerpo necesita en su mínima expresión». ¿Y qué es lo que necesitamos? Alimento para nutrir nuestro cuerpo, ropa para cubrirlo y una casa que le dé cobijo.[18] Hay que señalar que, a pesar de su estilo de vida espartano, el estoico estará más satisfecho que alguien que vive en el lujo, gracias a la práctica de la visualización negativa.

Epicteto nos anima a tener presente que la credibilidad, la nobleza y el

respeto a uno mismo son más valiosos que la riqueza, lo que quiere decir que si el único camino para obtener riqueza es renunciar a estas características personales, sería estúpido perseguirla. Además, hemos de recordar que el hecho de que alguien sea más rico que otro no significa que sea mejor.[19] De un modo análogo, hemos de tener presente el comentario de Séneca a Lucilio de que «el hombre que se adapta a la frugalidad y se siente rico con una pequeña suma, es realmente un hombre rico»[20] (por otro lado, los estoicos no están solos al hacer esta observación; al otro lado del globo, por ejemplo, Lao Tse observó que «quien conoce la satisfacción es rico»).[21]

Aunque no persiga la riqueza, un estoico puede adquirirla. Después de todo, un estoico hará todo lo que esté en su mano para servir a sus conciudadanos. Y gracias a su práctica del estoicismo, tendrá autodisciplina y determinación, rasgos que lo ayudarán a realizar las tareas que se impone. Como resultado, será muy eficaz a la hora de ayudar a los demás, que lo recompensarán por ello. En otras palabras, es posible que la práctica del estoicismo sea económicamente fructífera.

Supongamos que este estoico —gracias, una vez más, a la práctica de esta filosofía de vida— también ha perdido el interés en la vida lujosa y, en líneas generales, ha perdido su deseo por adquirir bienes de consumo. Como resultado, probablemente retendrá una buena parte de sus ingresos y llegará a ser rico. Algo ciertamente irónico: un estoico que menosprecia la riqueza puede llegar a ser más rico que aquellos individuos cuyo principal objetivo es la acumulación. Los estoicos romanos de los que hemos hablado parecen haber experimentado esta paradoja de la prosperidad. Séneca y Marco Aurelio eran muy ricos, y Musonio y Epicteto, como cabezas visibles de las escuelas estoicas, presumiblemente gozaron de una gran comodidad económica (de hecho, como hemos visto, los ingresos de Musonio le permitieron entregar dinero a un filósofo impostor).

¿Qué ha de hacer un estoico si, a pesar de no buscar la riqueza, acaba en una situación de opulencia? El estoicismo no le exige la renuncia a la

riqueza; le permite disfrutarla y utilizarla para beneficio de sí mismo y de quienes lo rodean. Debe tener muy presente que la riqueza puede serle arrebatada; en realidad, tendría que prepararse para perderla; por ejemplo, practicando periódicamente la pobreza. También ha de tener presente que a menos que sea cuidadoso, el disfrute de su opulencia puede socavar su personalidad y su capacidad para gozar de la vida. Por esta razón, ha de mantenerse alejado de un estilo de vida lujoso. Así pues, el disfrute de la riqueza por parte de los estoicos será muy diferente al de una persona común que hubiera ganado la lotería.

Hemos de tener presente la diferencia entre cínicos y estoicos. El cinismo exige a sus seguidores vivir en una pobreza abyecta; el estoicismo, no. Como nos recuerda Séneca, la filosofía estoica «aboga por una vida sencilla, no por la penitencia».[22] En líneas generales, es perfectamente aceptable, según Séneca, que un estoico adquiera riqueza, siempre y cuando no perjudique a los demás para obtenerla. También es aceptable que la disfrute, siempre y cuando no se aferre a ella. La idea es que es posible disfrutar de algo y al mismo tiempo ser indiferente a ese disfrute. Por lo tanto, Séneca afirma: «Despreciaré las riquezas tanto si las tengo como si no, y no me desanimaré si están en otro lugar, ni me inflamaré si brillan a mi alrededor». De hecho, un sabio «jamás reflexiona tanto sobre la pobreza como cuando vive rodeado de la opulencia», y tendrá cuidado de considerar la riqueza como a su esclavo, no como a su amo.[23]

Dicho esto, he de añadir que diferentes estoicos tienen ideas diferentes respecto a la efusión con la que se ha de disfrutar de la opulencia. Musonio y Epicteto parecen pensar que incluso una mínima exposición a la vida lujosa es susceptible de corrompernos, mientras que Séneca y Marco Aurelio creían que era posible vivir en un palacio sin sufrir los estragos de la decadencia.

Por su parte, la perspectiva budista sobre la riqueza se asemeja a la que he atribuido a los estoicos: es permisible ser un budista rico, siempre y cuando no te apegues a la opulencia. En todo caso, este es el consejo que Buda ofreció a Anathapindika, hombre de una «riqueza inconmensurable»:

«Quien se aferra a la riqueza haría bien en rechazarla y no permitir que su corazón se envenene; pero quien no se aferra a la riqueza y posee bienes que gestiona correctamente será una bendición para los demás».[24]

Las anteriores palabras dedicadas a la fama también se aplican a la riqueza. Como hemos visto, los estoicos no buscan la celebridad; por el contrario, se esfuerzan por ser indiferentes a lo que los demás piensen de ellos. Sin embargo, es posible que lleguen a ser famosos. Los cuatro estoicos romanos que hemos considerado fueron todos célebres (obviamente, Musonio y Epicteto no tanto como Séneca y Marco Aurelio, pero fueron muy reconocidos en su profesión e incluso los romanos que no acudían a sus escuelas probablemente habían oído hablar de ellos).

Por lo tanto, ¿qué ha de hacer un estoico romano si, a pesar de no buscarla, alcanza la celebridad? ¿Ha de disfrutarla tal como disfruta de la opulencia obtenida a pesar de no haberla buscado? Creo que los estoicos eran más cautelosos con la fama que con la riqueza. Como hemos visto, existe el peligro de que la riqueza nos corrompa, especialmente si la utilizamos para financiar una vida lujosa. Sin embargo, el peligro corruptor de la fama es aún mayor. En concreto, el aura que acompaña a la fama puede despertar en nosotros el deseo de ser aún más famosos, y la forma más obvia de conseguirlo es viviendo y actuando de una forma calculada para granjearnos la admiración de los demás. No obstante, actuar así probablemente implicará traicionar nuestros principios estoicos.

Por lo tanto, es improbable que un estoico disfrute de una celebridad que implique la corrupción de sus principios. Al mismo tiempo, no dudará en utilizar su fama como una herramienta para actuar en pro de lo que considera su deber social. Por ello, probablemente a Musonio y a Epicteto no les importaba que su nombre fuera conocido, ya que así aumentaban las posibilidades de atraer a estudiantes a sus escuelas y, por lo tanto, esto les permitía difundir los puntos de vista estoicos de una forma más eficaz.

Dieciséis

Exilio

Sobrevivir a un cambio de lugar

En la antigua Roma, la gente era condenada al exilio por diversos crímenes, tanto reales como imaginarios, y da la impresión de que ser filósofo aumentaba la probabilidad de recibir este castigo. De hecho, los filósofos fueron expulsados de Roma al menos tres veces: en 161 a. C., otra vez durante el reinado del emperador Vespasiano y de nuevo durante el mandato de Domiciano.

Si ser filósofo convertía a la persona en candidata para el destierro, ser filósofo estoico la convertía en una candidata especialmente idónea. Al cumplir tozudamente con el que consideraban su deber social, aun cuando eso implicara desafiar a los poderes vigentes, los estoicos se granjeaban muchos enemigos políticos. De los cuatro grandes estoicos romanos, solo Marco Aurelio escapó al destierro, pero porque era el emperador. Séneca y Epicteto sufrieron el exilio una vez, y Musonio en dos ocasiones. Otros notables estoicos desterrados fueron Rutilio Rufo, Posidonio, Helvidio Prisco y Paconio Agripino. E indudablemente estos fueron unos estoicos afortunados. Otros ofendieron a quienes detentaban el poder hasta el punto de recibir no una condena al exilio, sino una sentencia de muerte; este fue el destino de Trasea Peto y de Barea Sorano (según Tácito, el deseo del

emperador Nerón de ejecutar a estos dos estoicos puede entenderse como un intento por «extirpar la propia virtud»).[1]

Por cierto, la respuesta de Paconio al destierro es un maravilloso ejemplo de respuesta estoica a lo que la mayoría de los individuos considerarían una calamidad personal. Cuando alguien le informó de que el Senado lo había juzgado, Paconio no mostró interés; se limitó a practicar sus ejercicios diarios e ir a los baños públicos. Cuando le comunicaron que había sido condenado, preguntó si la sentencia era el exilio o la muerte. «El exilio», fue la respuesta. Preguntó entonces si su propiedad en Aricia también había sido confiscada, y como la respuesta fue negativa, replicó: «Entonces vayámonos allí a cenar». Epicteto considera esto como un modelo de conducta estoica: «Esto es lo que significa haber aprendido las lecciones que uno ha de aprender, haber liberado el deseo y la aversión de todo obstáculo y haberlos convertido en pruebas contra el azar. Si toca ahora, muero; si toca un poco más tarde, tomaré el almuerzo, ya que es la hora, y luego moriré a la hora señalada».[2]

Sin duda, los filósofos ya no temen el destierro. En parte, esto se debe a que los gobiernos son más ilustrados de lo que solían y, en parte, a que los filósofos han logrado hacerse invisibles a los políticos y al gran público. A veces, en momentos ociosos, deseo que el Gobierno de mi país considere el destierro para los filósofos o, si no el destierro, que al menos nos encierre unos días para enseñarnos una lección. No es que desee el exilio para mis colegas o para mí mismo, pero el hecho de que un Gobierno piense en ello es una evidencia de que ese grupo *importa*, de que de algún modo influye en una cultura, y que esa influencia preocupa a las autoridades. Supongo que lo que en realidad deseo es que en mi cultura la filosofía ocupe el papel destacado que ocupaba en la antigua Roma.

En el capítulo 12 me refería a la consolación que Séneca escribió a su madre, Helvia, angustiada por el exilio de su hijo. En el escrito, Séneca la consuela explicando que el exilio en realidad no es tan malo; en todo caso,

no tan malo como la gente cree. El destierro, explica, no es más que un cambio de lugar. Además, incluso en los peores lugares de exilio, el desterrado encontrará a personas que están allí por propia voluntad.[3]

Puede ser cierto, dice Séneca, que al verse exiliado se haya visto privado de su país, de sus amigos, de su familia y de sus propiedades, pero se ha llevado consigo aquello que más le importa: su lugar en la naturaleza y su virtud. Añade: «Es la mente la que nos hace ricos; la mente se viene con nosotros al destierro, y en el más agreste de los yermos, tras encontrar el sustento que el cuerpo necesita, se desborda en el regocijo de sus propios bienes».[4] Aparentemente, Séneca pasó el tiempo de su exilio leyendo, escribiendo y estudiando la naturaleza.

Como hemos visto, el exilio de Musonio fue uno de los más terribles: la «inhóspita» isla de Giaros. Sin embargo, quienes lo visitaron durante su exilio jamás le oyeron una queja ni lo vieron desanimado. El exilio quizá le privó de su país, pero no le arrebató, en sus propias palabras, su capacidad para soportar el exilio. De hecho, Musonio cree que el destierro no priva al individuo de nada realmente valioso. Por ejemplo, el exilio no impide que seamos valientes o justos. Si somos virtuosos —si tenemos los valores correctos—, el exilio no nos perjudica ni nos degrada. Si no somos virtuosos, nos despojará de buena parte de lo que consideramos (erróneamente) valioso, y por lo tanto nos sentiremos miserables.[5]

Para soportar e incluso prosperar en el destierro, afirma Musonio, la persona ha de tener en mente que su felicidad depende más de sus valores que de dónde reside. De hecho, Musonio no se considera ciudadano de Roma, sino de «la ciudad de Zeus, poblada por seres humanos y dioses».[6] Señala que incluso en el exilio podemos asociarnos a los demás y que nuestros amigos verdaderos no dejarán de tratar con nosotros debido a esta situación. Si quienes están en el exilio padecen la falta de comodidades, esto se debe, explica, a que pretenden vivir en el lujo. Es más, los exiliados tienen algo de lo que carecen los habitantes de Roma: libertad de expresión.

Musonio también nos recuerda que el exilio mejora a los individuos. Por ejemplo, obligándolos a renunciar a una vida de lujo que, en

consecuencia, ha mejorado su estado de salud. También ha convertido a personas normales, como Diógenes de Sínope, en filósofos[7] (antes de convertirse en cínico, Diógenes fue obligado a huir de Sínope porque o él o su padre banquero habían manipulado la acuñación de moneda; cuando más tarde alguien le recordó este incidente en un intento de avergonzarlo, Diógenes, con el típico ingenio cínico, respondió que aunque era cierto que el pueblo de Sínope le había sentenciado al exilio, a su vez él los había condenado a permanecer en Sínope).[8]

Es evidente por qué a los estoicos les interesaba el destierro: como hemos visto, tenían muchas posibilidades de recibir este castigo. La gente ya no teme que su Gobierno lo condene al exilio, por lo que podría parecer que el consejo estoico respecto a esta cuestión tiene un interés meramente histórico y teórico. Pero no es así.

Aunque los lectores de este libro tengan pocas probabilidades de ser exiliados por sus gobiernos, corren un riesgo considerable, si continúan las actuales tendencias sociales, de ser exiliados por sus hijos: desterrados a un geriátrico. Es una transición que, si lo permiten, perturbará severamente su serenidad. De hecho, hay un peligro muy real de que este exilio les haga pasar sus últimos y preciosos días en este mundo quejándose de su vida en lugar de disfrutarla. En el próximo capítulo centraremos nuestra atención en este tipo especial de exilio y en otros problemas relacionados con el envejecimiento.

Diecisiete

Vejez

Ser desterrados a un geriátrico

Como profesor universitario, me paso el día rodeado de veinteañeros. He descubierto que muchos de ellos creen que se van a comer el mundo. Creen que serán estrellas del *rock*, literal o figuradamente (es comprensible que lo piensen, lo que me deja perplejo es su convicción de que, como estrellas del *rock*, encontrarán una felicidad profunda y duradera; quizá harían bien en seguir con más atención las noticias culturales). Estos veinteañeros no desean encontrar «la mera tranquilidad», cuando hay tantas cosas deseables: un novio, una novia o un cónyuge perfectos, un empleo perfecto, y el amor y la admiración de quienes los rodean. Para ellos, el estoicismo suena a filosofía para perdedores, y ellos no lo son.

En casos extremos, estos jóvenes manifiestan un profundo sentido de la legitimación. Creen que la vida debe tenderles una alfombra roja independientemente del camino que elijan recorrer. Si la vida no lo hace —si el camino elegido resulta ser pedregoso y lleno de baches, o si se torna impracticable—, les inunda la perplejidad. ¡Se suponía que las cosas no tenían que ser así! ¡Sin duda alguien ha cometido un terrible error, en algún lugar!

A medida que pasan los años, sin embargo, estos veinteañeros se darán cuenta de que la vida les pone obstáculos y empiezan a desarrollar destrezas para superarlos. En particular, cuando el mundo no les ofrece fama y fortuna en bandeja de plata, descubren que han de trabajar duro para conseguirlas, y se afanan en ello. A veces el mundo recompensa sus esfuerzos y, en consecuencia, en la treintena, sus circunstancias externas, aunque no las que habían esperado diez años antes, son al menos tolerables. En este punto, a menudo redoblan sus esfuerzos para mejorar esas circunstancias externas en la creencia de que de algún modo así alcanzarán la vida perfecta que tanto sueñan.

Sin embargo, después de insistir en esta estrategia durante otra década, se les hace evidente que no están avanzando nada. Les pagan veinte veces más de lo que una vez llegaron a cobrar, viven en una casa con cuatro dormitorios en vez de en un estudio, y son objeto de artículos aduladores en el periódico, pero no están más cerca de la felicidad que antes. De hecho, debido a la complejidad de sus esquemas para alcanzar la felicidad, experimentan ansiedad, ira y frustración. También descubren que su éxito tiene un aspecto negativo: se han convertido en el objetivo de la envidia de otras personas. En esta fase, muchas personas que previamente habían ignorado la filosofía ahora se vuelven filosóficas. «¿Es esto todo lo que la vida tiene que ofrecer? —se preguntan—. ¿Es la vida que quiero vivir?»

A veces este periodo de especulación filosófica provoca lo que en nuestra cultura se conoce como crisis de la mediana edad. La persona que padece esta crisis puede llegar a la conclusión de que su infelicidad se debe a que ha deseado las cosas equivocadas. No obstante, en muchos casos no llega a esta conclusión; por el contrario, deducirá que es infeliz como resultado de realizar ciertos sacrificios a corto plazo para alcanzar determinados objetivos a largo plazo. Por lo tanto, tomará la decisión de renunciar a esos sacrificios a corto plazo: se compra un coche nuevo, se separa de su mujer o empieza una relación con una amante. Sin embargo, un tiempo después se hace evidente que esta estrategia para conquistar la felicidad no es mejor y en muchos aspectos es incluso peor que la estrategia previa.

En este punto, quizá centrará su atención en las cuestiones que tienen que ver con el sentido de la vida. Y si esto no es suficiente para que se plantee estas preguntas, la edad —y, con ella, la perspectiva de una muerte que se acerca— probablemente lo hará. Como resultado de contemplar estas cuestiones, tal vez descubrirá que el estoicismo, que cuando era joven no revestía atractivo alguno, ahora se postula como una plausible filosofía de vida.

Cuando éramos jóvenes tal vez nos preguntamos cómo sería ser viejos. Y si somos estoicos quizá lo habremos imaginado, gracias a la práctica de la visualización negativa. A menos que intervenga la muerte, llegará el día en el que no necesitaremos preguntarnos o imaginar cómo será ser ancianos; lo sabremos de primera mano. Las habilidades que una vez dimos por sentadas se habrán desvanecido. Solíamos correr kilómetros; ahora nos arrastramos por el pasillo. Gestionábamos la contabilidad de una empresa; ahora apenas podemos gestionar nuestro talonario de cheques. Éramos la persona que sabía cuándo era el cumpleaños de todo el mundo; ahora apenas podemos recordar el nuestro.

La pérdida de estas habilidades implica que ya no podemos valernos por nosotros mismos y, en consecuencia, nos veremos desterrados a una residencia geriátrica. Evidentemente, este lugar no tendrá el aspecto de la isla desolada a la que fue exiliado Musonio. De hecho, físicamente será cómodo, con comidas regulares y alguien que se encargará de la lavandería, limpiará la habitación y quizá incluso nos ayude a bañarnos. Pero aunque nuestro nuevo entorno sea físicamente confortable, probablemente no sea muy interesante para la socialización. Estaremos rodeados de personas a las que no hemos elegido. Como resultado, cada día, en el desayuno y después del café, tendremos que relacionarnos con los mismos individuos intratables. Descubriremos que, aunque en nuestros buenos tiempos disfrutamos de un elevado grado de estatus social, en la residencia de ancianos ocupamos una posición más bien discreta; por ejemplo, es posible que en el comedor haya una «mesa privilegiada» a la

que no nos han invitado a sentarnos.

En ciertos aspectos, vivir en un geriátrico se parece a la vida en la escuela secundaria. Se forman grupos, cuyos miembros pasan una parte considerable de su tiempo hablando mal de los miembros de grupos rivales. En otros aspectos, se parece a vivir en un dormitorio universitario: estás en una habitación individual que se abre a un pasillo comunitario; puedes quedarte en tu habitación, contemplando las cuatro paredes, o bien aventurarte en un entorno socialmente estimulante.

Vivir en una residencia de ancianos también se parece a vivir en una época de epidemia: ves llegar a la ambulancia varias veces al mes —en un geriátrico de grandes dimensiones, varias veces a la semana— para llevarse los cuerpos de quienes no han sobrevivido a la noche. Si no vives en la residencia, te ahorrarás estas recurrentes ambulancias, pero no te ahorrarás la noticia de la muerte de amigos de toda la vida, de hermanos y hermanas, y tal vez incluso de tus propios hijos.

Un veinteañero quizá rechace el estoicismo en la creencia de que el mundo se lo dará todo; un octogenario sabe que el mundo ya no le dará nada y que su situación solo puede empeorar con los años que pasan. Aunque a los veinte años se creyera inmortal, su propia mortalidad ahora le resulta dolorosamente evidente. Enfrentado a la muerte, es posible que al fin opte por encontrar la «mera tranquilidad» y, como resultado, esté maduro para el estoicismo.

Dicho esto, debo añadir que es completamente posible envejecer sin estar preparado para el estoicismo o para cualquier otra filosofía de vida. De hecho, son muchos los que se pasan la vida repitiendo los mismos errores y no están más cerca de la felicidad a los ochenta que a los veinte. En lugar de disfrutar de su vida, estos individuos han sido amargados por ella, y ahora, cerca del final, solo viven para quejarse: de sus circunstancias, de sus familiares, de la comida, del clima; en otras palabras, de absolutamente todo.

Estos casos son trágicos en la medida en que estas personas tuvieron en su poder —y en realidad, tienen en su poder— la posibilidad de experimentar alegría, pero o bien han elegido un objetivo equivocado en la

vida, o bien han elegido objetivos adecuados pero una estrategia errónea para llegar a ellos. Este es el inconveniente de no haber logrado desarrollar una filosofía de vida eficaz: acabas desperdiciando la única vida que tienes.

La vejez, afirma Séneca, tiene sus ventajas: «Elogiemos y amemos la vejez, pues está llena de placeres, si sabemos cómo usarlos». De hecho, afirma que la época más deliciosa de la vida tiene lugar «cuando está en la pendiente descendente, pero aún no ha alcanzado su abrupto declive». Añade que incluso la época del «abrupto declive» tiene sus propios placeres. Significativamente, cuando perdemos la capacidad de experimentar ciertos placeres, perdemos el deseo de vivirlos: «Qué cómodo resulta —dice— haber aplacado los propios apetitos y haberse liberado de ellos».[1]

Pensemos en la lujuria, el deseo de gratificación sexual. Para muchas personas —y para los hombres en particular, creo—, la lujuria supone una gran distracción en la vida cotidiana. Podemos controlar o no los impulsos lujuriosos, pero parece que los llevamos incorporados de serie (si no tuviéramos esos impulsos o pudiéramos desactivarlos fácilmente, es improbable que hubiéramos sobrevivido como especie). Los impulsos relacionados con la lujuria nos distraen y por esa razón ejercen un impacto significativo en nuestro día a día.

Sin embargo, a medida que envejecemos, estos impulsos y la distracción que los acompaña disminuyen. Algunos dirán que esto es malo, que es otro ejemplo de uno de los placeres de la juventud que hemos perdido. El dramaturgo griego Sófocles ofreció otro punto de vista. Cuando llegó a anciano y alguien le preguntó si, a pesar de sus años, aún podía hacer el amor a una mujer, replicó: «Estoy muy contento de haber escapado de ello, como un esclavo huido de un amo demente y cruel».[2]

Séneca señala que al provocar el deterioro de nuestros cuerpos, la vejez facilita que nuestros vicios y sus derivadas también decaigan. Sin embargo, el mismo proceso de envejecimiento no implica la decadencia

mental; de hecho, Séneca observa que, a pesar de la edad, su mente «es fuerte y se regocija en tener apenas una leve conexión con el cuerpo». También agradece que su mente, en consecuencia, «haya dejado a un lado buena parte de su carga».[3]

Una de las desventajas de la vejez es que vivimos con el conocimiento de que nuestra muerte es en cierto modo inminente. En nuestra juventud, nos engañamos pensando que la muerte es para los otros. En la mediana edad, comprendemos que vamos a morir, pero también esperamos vivir décadas antes de que eso ocurra. Al alcanzar la vejez, sabemos a ciencia cierta que moriremos, quizá no mañana, pero pronto. Para muchas personas, este conocimiento hace de la vejez una etapa depresiva de la vida.

Sin embargo, los estoicos pensaban que, en lugar de deprimirnos, la perspectiva de la muerte podría hacer que nuestros días fueran más disfrutables. Hemos examinado esta aparente paradoja en el capítulo 4. Descubrimos que imaginando que nuestros días empeoran —y, en particular, contemplando nuestra propia muerte— podemos aumentar nuestras opciones de experimentar la felicidad. En nuestra juventud nos cuesta imaginar nuestra propia muerte; en nuestros últimos años nos cuesta *evitar* pensar en ello. Por lo tanto, la vejez nos ofrece la posibilidad de hacer algo que, según los estoicos, deberíamos haber hecho siempre.

Así pues, la proximidad de la muerte, en lugar de deprimirnos, puede jugar en nuestra ventaja. En nuestra juventud asumíamos que viviríamos para siempre y en consecuencia desperdiciábamos muchos de nuestros días. En nuestra vejez, sin embargo, levantarnos cada mañana puede ser una ocasión para la celebración. Como señala Séneca, «si a Dios le complace añadir un día más, deberíamos acogerlo con el corazón alegre». [4] Y después de celebrar un día más, podemos valorar la vida ese día. Es perfectamente posible que un octogenario sea más alegre que su nieto de veinte años, especialmente si, debido a su salud declinante, no da nada por sentado, mientras que su nieto, en virtud de su salud perfecta, lo da todo por sentado y ha decidido que la vida es tediosa.

Entre las diversas filosofías de vida, el estoicismo es especialmente adecuado para nuestros últimos años. Para la mayoría de la gente, la vejez será la etapa vital con más desafíos. Sin embargo, uno de los objetivos primordiales del estoicismo es enseñarnos no solo a afrontar los retos de la vida, sino a conservar nuestra serenidad mientras lo hacemos. Además, los ancianos aprecian la serenidad ofrecida por los estoicos en mayor medida que los jóvenes. A un joven le puede parecer desconcertante que alguien se contente con la «mera tranquilidad»; probablemente un octogenario no solo apreciará hasta qué punto la tranquilidad es muy valiosa, sino que es consciente de las pocas personas que lo consiguen en el curso de una vida.

En parte debido a esta razón, Musonio nos aconseja asumir el estoicismo cuando somos jóvenes: en su opinión, es la mejor forma de prepararnos para la vejez. Alguien que ha seguido este consejo se quejará menos de la pérdida de la juventud y de los placeres al llegar a la vejez: lamentará menos su cuerpo cada vez más débil, su frágil salud o el abandono de sus familiares, pues dispondrá de «un antídoto eficaz contra todas estas cosas en su propio intelecto y en la educación que posee».[5]

Si alguien no quiso practicar el estoicismo en su juventud, siempre podrá hacerlo más tarde. El proceso del envejecimiento nos impedirá boxear o resolver ecuaciones diferenciales, pero rara vez nos pondrá barreras para la práctica del estoicismo. Incluso los ancianos y los débiles pueden leer a los estoicos y reflexionar sobre sus escritos. También pueden practicar la visualización negativa y no preocuparse por aquello que está más allá de su control. Y quizá lo más importante, pueden asumir una actitud fatalista hacia su vida y negarse a pasar los últimos años deseando, inútilmente, que su paso por este mundo hubiera sido diferente.

Dieciocho

Morir

Un buen final para una buena vida

Musonio afirma que lo que convierte la vejez en algo miserable no es la fragilidad o la enfermedad que la acompañan; más bien es la perspectiva de la muerte.[1] ¿Y por qué las personas, jóvenes y ancianas, temen la desaparición final? A algunos les inquieta lo que pueda haber después de la muerte. Otros muchos, sin embargo, se muestran inquietos porque temen haber desperdiciado la vida: haber pasado por este mundo sin experimentar aquellas cosas verdaderamente valiosas. Por supuesto, la muerte hará imposible alcanzarlas.

Puede parecer paradójico, pero disponer de una coherente filosofía de vida, sea el estoicismo o alguna otra, nos predispone a aceptar la muerte. Alguien con una coherente filosofía de vida sabe lo que merece la pena, y como ha invertido tiempo en alcanzar aquello que cree más valioso, probablemente lo ha conseguido, en la medida en que fuera factible hacerlo. En consecuencia, cuando le llega la hora de la muerte, no se siente engañado. Al contrario, en palabras de Musonio, «se habrá librado del temor a la muerte».[2]

Consideremos, a modo de ilustración, los últimos días del filósofo estoico Julio Cano. Cuando Calígula, a quien el estoico había irritado,

ordenó su muerte, Cano mantuvo su compostura: «Príncipe excelente —dijo—, le doy las gracias». Diez días más tarde, cuando un centurión fue a buscarlo para la ejecución, Cano estaba inmerso en un juego de mesa. En lugar de lamentar amargamente su destino o suplicar al centurión que perdonara su vida, Cano se limitó a señalarle que iba ganando la partida: es decir, que su oponente mentiría si afirmaba haber ganado. De camino a la ejecución, cuando alguien le preguntó cómo estaba, Cano respondió que se estaba preparando para observar el momento de la muerte a fin de descubrir si, en ese instante, el espíritu es consciente de abandonar el cuerpo. «Aquí —dice Séneca— está la serenidad en medio de la tormenta.» Y añade que «nadie ha llevado nunca más lejos el papel de filósofo».[3]

Sin embargo, quienes han vivido sin una filosofía de vida coherente querrán retrasar desesperadamente la muerte. Anhelarán el retraso en la esperanza de conseguir —¡al fin!— aquello que se ha revelado como valioso (es una lástima que solo se aperciban de ello al final de la vida, pero, como observa Séneca, «lo que has hecho en el pasado solo se manifestará en el momento de exhalar el último aliento»).[4] O tal vez aspiren al aplazamiento porque su improvisada filosofía de vida los ha convencido de que lo importante en la vida es poseer bienes en la mayor cantidad posible, cosa que concluirá si mueren.

En este punto, los lectores podrían llegar a la conclusión de que los estoicos estaban obsesionados con la muerte. Como hemos visto, nos aconsejan contemplar nuestra propia desaparición. Nos piden que vivamos cada día como si fuera el último. Nos invitan a practicar el estoicismo en parte para no temer la muerte.

Además de exhibir una aparente fijación con la muerte mientras estaban vivos, los estoicos tenían una desafortunada tendencia a fallecer de forma no natural. Los estoicos griegos Zenón y Cleantes al parecer se suicidaron,[5] y Catón se suicidó sin género de dudas. No está claro cómo murió Musonio, pero toda su vida fue un defensor del suicidio. En

particular, aconsejaba a los ancianos «morir bien mientras podían; si se espera demasiado quizá sea imposible hacerlo». Y añadía: «Es mejor morir con distinción que vivir mucho».[6]

Por otra parte, muchos de estos estoicos que no se suicidaron directamente hicieron cosas que aceleraron su muerte. Cuando la muerte parecía cercana, Marco Aurelio se negó a comer. El comportamiento de Séneca propició una sentencia de muerte que podría haber evitado, tal como ocurrió con los estoicos Trasea Peto y Barea Sorano. Después de saber cómo acabaron sus días estos estoicos, los lectores podrían llegar a la conclusión de que quien ame la vida y prefiera una muerte natural haría bien en evitar el estoicismo.

En respuesta a esta preocupación, para empezar he de señalar que no está claro que el porcentaje de muertes no naturales entre los estoicos fuera inusual para los tiempos antiguos. Por otra parte, en muchos de los casos en que apresuraron su muerte, las razones para ello son comprensibles. En concreto, es posible que Zenón y Cleantes, que vivieron hasta una edad avanzada, practicaran una suerte de *autoeutanasia* más que un *suicidio*: probablemente eran enfermos incurables y decidieron acelerar la muerte (esto es lo que hizo Marco Aurelio). Y aunque es cierto que Catón se suicidó en su apogeo, no lo hizo por indiferencia a la vida, sino porque sabía que permanecer con vida era favorecer políticamente a Julio César, el dictador al que intentaba derrocar. Lo que no encontramos al examinar la vida de los estoicos es a individuos que se suicidaran por un impulso o por aburrimiento ante la vida, como haría un nihilista.

Por otra parte, cuando los estoicos contemplan su propia muerte no es porque la anhelen, sino porque desean obtener lo mejor de la vida. Como hemos visto, alguien que piensa que vivirá para siempre tiene más probabilidades de malgastar sus días que quien es plenamente consciente de que sus días están contados, y una forma de apuntalar periódicamente esta comprensión es contemplar la propia muerte. Análogamente, cuando los estoicos viven cada día como si fuera el último no es porque pretendan que ese sea su último día; más bien desean aprovechar al máximo la jornada y, con un poco de suerte, las que vendrán después. Y cuando los

estoicos nos enseñan a no temer la muerte, se limitan a enseñarnos a no temer una emoción negativa. Después de todo, todos vamos a morir y es mejor que nuestra propia desaparición no esté ensombrecida por el miedo.

También es importante tener presente que los estoicos pensaban que el suicidio era permisible solo bajo determinadas circunstancias. Por ejemplo, Musonio nos dice que es un error elegir la muerte si nuestra vida «es útil a los demás».[7] Como estoicos, al cumplir lo que les exige su deber social, serán muy útiles a muchas personas, por lo que rara vez se verán en estas circunstancias.

En este sentido, reconsideremos el comentario de Musonio respecto a que los ancianos que saben que la muerte está cerca deberían pensar en el suicidio. Es un ejemplo que parece cumplir la condición anteriormente descrita: después de todo, es improbable que el bienestar de los demás dependa de un individuo anciano y enfermo. Además, en estos casos, la cuestión no es si la persona morirá pronto; la cuestión es si la suya será una buena muerte voluntaria o una muerte inútilmente dolorosa a través de un proceso natural. Además de aconsejarnos una buena vida, Musonio recomienda ponerle fin con una buena muerte, cuando es posible hacerlo.

Permítanme un último comentario sobre la perspectiva estoica respecto a la muerte. Hemos visto que los estoicos eran propensos a sostener principios elevados contra individuos poderosos y que esto les traía problemas. ¿Por qué adoptar esta posición? Para empezar, los estoicos creían que debían cumplir con un deber social. Por otra parte, como no temían ni el exilio ni la muerte, la perspectiva de ser castigados por esas posiciones —que disuadiría a las personas normales— no los desanimaba.

Para muchos individuos modernos, este comportamiento es inexplicable. Lo perciben así porque para ellos no merece la pena morir por nada. De hecho, concentran su energía no en cumplir con su deber, independientemente de las consecuencias, sin asumir una posición en sus principios que pueda granjearles problemas, sino en hacer cuanto sea posible para disfrutar de los placeres que la vida ofrece. Estoy convencido

de que ante esta forma de pensar los estoicos responderían que una vida en la que no hay nada por lo que merezca la pena morir no es una vida que merezca ser vivida.

Diecinueve

Convertirse en estoico

Empieza ahora y prepárate para ser ridiculizado

Practicar el estoicismo no será fácil. Exigirá esfuerzo, por ejemplo, para practicar la visualización negativa, y el ejercicio de la autoprivación exigirá un esfuerzo aún mayor. Serán necesarios esfuerzo y voluntad para abandonar nuestros antiguos objetivos, como la conquista de fama y fortuna, y sustituirlos por otros nuevos, es decir, por la serenidad.

Al oír que la práctica de una filosofía de vida exige esfuerzo, algunas personas descartan la idea de inmediato. Los estoicos responderán a este rechazo señalando que aunque la práctica del estoicismo exige un esfuerzo, *no* practicarlo exigirá un esfuerzo aún mayor. En este sentido, observa Musonio, el tiempo y la energía que la gente invierte en relaciones amorosas ilícitas superan el tiempo y la energía que necesitarían para cultivar el autocontrol requerido para evitar estas cuestiones, en su calidad de estoicos practicantes. Musonio también sugiere que estaremos mejor si, en lugar de trabajar duro para enriquecernos, nos entrenamos en estar satisfechos con lo que tenemos; si, en lugar de perseguir la fama, dejamos a un lado nuestro anhelo de ser admirados por otros; si, en vez de malgastar el tiempo tramando algo contra alguien a quien envidiamos, lo

invertimos en superar la envidia; si, en lugar de agotarnos tratando de ser populares, trabajamos para mantener y mejorar nuestra relación con aquellos que sabemos que son nuestros verdaderos amigos.[1]

En líneas generales, disponer de una filosofía de vida, ya sea el estoicismo o alguna otra, puede simplificar mucho la existencia cotidiana. Si dispones de una filosofía de vida, la toma de decisiones es relativamente simple: al elegir entre las opciones que la vida ofrece, simplemente te decantas por aquella que mejor te ayude a alcanzar los objetivos establecidos por tu filosofía de vida. En ausencia de una filosofía de vida, sin embargo, incluso las decisiones relativamente simples pueden desembocar en crisis existenciales. Después de todo, es difícil saber qué elegir cuando realmente no estás seguro de lo que quieres.

No obstante, la razón más importante para adoptar una filosofía de vida es que, si carecemos de una, existe el peligro de que desperdiciemos nuestra vida: pasarnos el tiempo persiguiendo objetivos que no merecen la pena o buscando objetivos meritorios por caminos equivocados que nos impedirán alcanzarlos.

Cualquiera que desee convertirse en estoico debería hacerlo discretamente. Esto es así porque quienes oigan hablar de tu «conversión» al estoicismo probablemente se burlarán de ti.[2] Sin embargo, podrás evitar este tipo de vejaciones manteniendo un perfil filosófico bajo y practicando lo que podríamos denominar *estoicismo sigiloso*. Para ello podemos tener como modelo a Sócrates, que mantenía un perfil tan bajo que los demás, sin advertir que él era filósofo, le pedían que les presentara a filósofos. Epicteto nos recuerda que Sócrates era «tolerante con el hecho de pasar desapercibido»,[3] y quienes practican el estoicismo también deberían ser tolerantes.

¿Por qué la gente se comporta así? ¿Por qué se burla de alguien por adoptar una filosofía de vida? En parte porque al adoptar una, ya sea el estoicismo o una filosofía rival, la persona demuestra que tiene valores diferentes a los de ellos. Por lo tanto, pueden llegar a inferir que esa

persona piensa que esos valores están equivocados, algo que la gente no quiere oír. Por otra parte, adoptar una filosofía de vida los desafía, en efecto, a hacer algo que probablemente son reacios a hacer: reflexionar sobre su vida y cómo la viven. Si estas personas consiguen que el converso abandone su filosofía de vida, el desafío implícito se desvanece, y por eso se afanan en burlarse de él en un intento de que vuelva al redil de las masas irreflexivas.

¿Cuál será nuestra recompensa si practicamos el estoicismo? Según los estoicos, podemos esperar ser más virtuosos, en el sentido antiguo de la palabra. También, afirman, experimentaremos menos emociones negativas, como la ira, la aflicción, la decepción y la ansiedad, y gracias a ello disfrutaremos de un grado de serenidad previamente inalcanzable. Junto a la eliminación de las emociones negativas experimentaremos una emoción positiva especialmente significativa: el deleite ante el mundo que nos rodea.

Para la mayoría de la gente, experimentar deleite requiere un cambio en las circunstancias; por ejemplo, para lograrlo tienen que adquirir un nuevo artículo de consumo. Por el contrario, los estoicos pueden sentirlo sin ese cambio; gracias a la práctica de la visualización negativa apreciarán profundamente todo lo que tienen. Además, para la mayor parte de los individuos, el deleite experimentado estará en cierta medida eclipsado por el temor a perder la fuente del deleite. Los estoicos, sin embargo, tienen una estrategia tripartita para minimizar o evitar este temor.

Para empezar, harán cuanto esté en su mano para disfrutar de lo que no les puede ser arrebatado, especialmente su carácter. En este sentido, tengamos presente el comentario de Marco Aurelio de que si somos víctimas de una catástrofe, aún podemos deleitarnos en el hecho de que, dada nuestra personalidad, esta circunstancia no nos haya amargado.[4]

Por otra parte, al disfrutar de aquello que puede serles arrebatado —como hemos visto, los estoicos no son reacios a esto— se prepararán

simultáneamente para perderlo. En particular, como parte de nuestra práctica de visualización negativa, dicen los estoicos, hemos de tener en mente que disfrutar de aquello de lo que disfrutamos es un afortunado accidente, que nuestro goce puede acabar abruptamente, y que quizá nunca podamos complacernos en ello otra vez. En otras palabras, hemos de aprender a disfrutar de las cosas sin aferrarnos y sin sentir que tenemos derecho a ellas.

Por último, los estoicos procuran evitar convertirse en sibaritas, es decir, en individuos incapaces de disfrutar de nada que no sea «lo mejor». Como resultado, gozarán de un amplio abanico de cosas que se obtienen fácilmente. Mantendrán firmemente en mente el comentario de Séneca según el cual, aunque «no está en manos de la voluntad humana desear cualquier cosa», sí lo está «no desear lo que no se tiene, sino utilizar gozosamente lo que llega hasta nosotros».[5] Por lo tanto, si la vida les escamotea una fuente de deleite, los estoicos pronto encontrarán otra en su lugar: a diferencia del de un sibarita, el placer del estoico es fácilmente transferible. En este sentido, recordemos que cuando Séneca y Musonio fueron desterrados a unas islas, se aprestaron a estudiar su nuevo entorno en lugar de sucumbir a la depresión.

Tras haber aprendido a disfrutar de cosas fácilmente obtenibles o que no pueden serles arrebatadas, los estoicos descubren que en la vida hay mucho que disfrutar. Como resultado, descubrirán que disfrutan de ser como son, viviendo la vida que viven, en el universo que les ha tocado en suerte. He de añadir que no es un logro menor.

Los estoicos también descubrirán que además de disfrutar de lo que la vida ofrece, gozan del mero hecho de estar vivos; en otras palabras, experimentan la alegría misma. Aparentemente, el sabio estoico disfrutará constantemente de esta experiencia.[6] Aquellos de nosotros cuya práctica del estoicismo no es tan perfecta no experimentaremos esto; por el contrario, nuestra alegría puede describirse como intermitente. Sin embargo, será significativamente mayor que la alegría que hemos conocido previamente; de nuevo, este no será un logro menor.

¿Cuándo deberíamos empezar nuestra práctica del estoicismo? Epicteto sugiere que empecemos inmediatamente. Ya no somos niños, dice, y sin embargo lo vamos postergando todo. Si seguimos así, un día descubriremos que hemos envejecido sin una filosofía de vida, y que, como resultado, hemos desperdiciado nuestra existencia. La práctica del estoicismo, añade, es como entrenarse para las olimpiadas, pero con una importante diferencia: ahí donde las pruebas olímpicas tendrán lugar en el futuro, la prueba de nuestra vida ha empezado ya. En consecuencia, no disfrutaremos del lujo de posponer nuestro entrenamiento; hemos de empezar hoy mismo.[7]

Cuarta parte

Estoicismo para la vida moderna

Veinte

La decadencia del estoicismo

Marco Aurelio era simultáneamente filósofo estoico y emperador romano. Esta confluencia de filosofía y política podría haber sido muy beneficiosa para el estoicismo, pero, como hemos visto, no intentó convertir a sus conciudadanos a esta filosofía. Debido a ella, Marco Aurelio se convirtió, en palabras del historiador decimonónico W. E. H. Lecky, «en el último y más perfecto representante del estoicismo romano».[1] Tras su muerte, el estoicismo sufrió un desplome del que aún tiene que recuperarse.

Como ocurre con cualquier otro fenómeno complejo, hay muchos factores detrás de esta decadencia. Por ejemplo, Lecky (cuyos puntos de vista, según me han contado, han caído en desgracia) argumentó que el aumento de la corrupción y la depravación en la sociedad romana convirtió el estoicismo —que, tal como hemos visto, invoca un considerable autocontrol— en una forma de vida poco atractiva para muchos romanos.[2] El estudioso del mundo clásico M. L. Clarke ofrece una explicación diferente: el estoicismo, sugiere, declinó en parte debido a la falta de maestros carismáticos después de la muerte de Epicteto.[3] Muchas personas son capaces de describir los principios de una filosofía de forma coherente, pero una de las cosas que convirtió el estoicismo en una fuerza vital fue que maestros como Musonio o Epicteto, además de

explicarlo, eran en cierto sentido encarnaciones de la doctrina. Eran la prueba viviente de que, si se practicaba, el estoicismo daría los frutos que los estoicos prometían. Cuando el estoicismo era enseñado por meros mortales, era menos probable que los potenciales discípulos se alejaran de él.

El estoicismo también se vio socavado por el auge del cristianismo, en parte porque las prédicas de esta religión eran similares a las de esta filosofía de vida. Por ejemplo, los estoicos afirmaban que los dioses habían creado al ser humano, velaban por su bienestar y le habían otorgado un aspecto divino (la capacidad de razonar); los cristianos afirmaban que Dios había creado al hombre, se ocupaba de él de una forma muy personal y le había atribuido un elemento divino (el alma). Tanto el estoicismo como el cristianismo conminaban a la gente a superar los deseos malsanos y a perseguir la virtud. Y el consejo de Marco Aurelio según el cual hemos de «amar a la humanidad» sin duda se reflejó en el cristianismo.[4]

Debido a estas semejanzas, estoicos y cristianos compitieron por un mismo público. Sin embargo, en esta liza el cristianismo tenía una gran ventaja: no solo prometía la vida después de la muerte, sino un más allá de bienaventuranza eterna. Por su parte, los estoicos creían que era posible que hubiera vida después de la muerte, pero no estaban seguros, y en caso de que la hubiera no podían determinar su naturaleza.

Desde la muerte de Marco Aurelio, el estoicismo ha llevado una vida subterránea, emergiendo tan solo en contadas ocasiones. En el siglo XVII, por ejemplo, René Descartes reveló sus inclinaciones estoicas en su *Discurso del método*. En determinado momento describe las máximas que le permitirán vivir lo más felizmente posible. La tercera de estas máximas podría haber sido directamente extraída de Epicteto —y quizá fue así—: «Elegir siempre conquistarme a mí mismo y no a la fortuna, cambiar mis deseos y no el orden establecido, y en general, creer que nada excepto nuestros pensamientos está completamente bajo nuestro control, por lo que después de haber hecho cuanto podemos en cuestiones externas, lo que

queda por hacer es absolutamente imposible, al menos en lo que nos concierne»[5] (señalemos, de paso, la interiorización de objetivos implícita en el comentario de Descartes).

En el siglo XIX, la influencia del estoicismo se encuentra en los escritos del filósofo alemán Arthur Schopenhauer; sus ensayos *Sabiduría de la vida* y *Consejos y máximas*, aunque no explícitamente estoicos, tienen un tono inequívoco que nos lleva a esta filosofía de vida. Al mismo tiempo, al otro lado del Atlántico, la influencia del estoicismo puede rastrearse en los escritos de los trascendentalistas de Nueva Inglaterra. Henry David Thoreau, por ejemplo, no menciona directamente el estoicismo ni a ninguno de los grandes estoicos en *Walden*, su obra maestra, pero la influencia de esta filosofía de vida está presente para quien esté atento. En su *Diario*, Thoreau es más explícito. Por ejemplo, escribe: «Zenón el estoico mantenía exactamente la misma relación que yo con el mundo».[6]

Como los estoicos, Thoreau estaba interesado en desarrollar una filosofía de vida. Según Robert D. Richardson, especialista en su obra, «siempre se planteaba la cuestión práctica de cómo vivir mejor la vida cotidiana», y su propia vida se comprende mejor, explica, como «un largo e ininterrumpido intento de encarnar el sentido práctico y concreto de la idea estoica de que las leyes que gobiernan la naturaleza también gobiernan al hombre».[7] Thoreau fue al estanque de Walden para realizar su célebre experimento de pasar dos años de vida sencilla en gran parte para refinar su filosofía de vida y evitar desperdiciarla: un motivo esencial para ir a Walden, confiesa, es el temor de, «en el momento de la muerte, descubrir que no había vivido».[8]

Algunos de sus amigos y vecinos, que eran o no conscientes de su atracción por esta filosofía, acusaron a Thoreau de ser estoico: en otras palabras, de ser lúgubre e insensible. La acusación, afirma Richardson, es infundada. Aunque no resultara evidente para quienes lo rodeaban, Thoreau parece haber experimentado la alegría que buscaban los estoicos. Así, declara que «la alegría es la condición de la vida».[9] Y el *Diario* de Thoreau, continúa Richardson, «rebosa de comentarios que reflejan su

regocijo, su apetito de experiencias, el interés de sus sentidos, la pura alegría de estar vivo».[10]

Durante la mayor parte del siglo XX, el estoicismo ha sido una doctrina ignorada. De hecho, según Martha Nussbaum, los filósofos del siglo XX, tanto en Europa como en Estados Unidos, recurrieron menos al estoicismo y a otras filosofías helenísticas —entre ellas, el epicureísmo y el escepticismo— que «casi ninguna otra cultura filosófica occidental desde el siglo IV d. C.».[11] Con el cambio de milenio, el estoicismo ha sido, para la mayoría de la gente, una imposible filosofía de vida. Para empezar, no consideraban que fuera necesario vivir conforme a una filosofía. Y los individuos iluminados que buscaban un pensamiento que dirigiera su existencia rara vez consideraban el estoicismo como un candidato viable. Estaban convencidos de saber qué era el estoicismo: una doctrina cuyos adeptos son solemnes, lúgubres e insensibles. ¿Quién se uniría voluntariamente a esta tropa?

Si este libro ha cumplido con su función, los lectores apreciarán lo deplorablemente errónea que es esta caracterización del estoicismo. ¡Los estoicos no eran estoicos! ¡Tampoco vivían vidas sin alegría! De hecho, probablemente experimentaban una felicidad superior a la de los no estoicos.

Todo esto, sin embargo, apenas basta para superar la aversión de la gente hacia el estoicismo. Aun después de reconocer que los estoicos eran individuos plenamente funcionales, capaces de ser felices y merecedores de nuestra admiración, conservan cierto grado de hostilidad hacia la doctrina. Exploremos ahora algunas de las razones de la moderna aversión hacia el estoicismo, empezando con el argumento de que si la psicología moderna es correcta, el estoicismo es una filosofía de vida errónea.

Los estoicos hicieron muchos descubrimientos psicológicos importantes. Por ejemplo, descubrieron que lo que hace dolorosos a los insultos no son los insultos en sí mismos, sino la interpretación que hacemos de ellos.

También descubrieron que al practicar la visualización negativa podemos convencernos a nosotros mismos de ser felices con lo que ya tenemos y contrarrestar así nuestra tendencia a la insaciabilidad.

Los antiestoicos admitirán que se trata de descubrimientos importantes, pero señalarán que han pasado muchas cosas en los dos milenios que han transcurrido desde que los estoicos romanos indagaron en la psique humana. En particular, el siglo XX fue testigo de la transformación de la psicología en una disciplina científica. Los antiestoicos añadirían que entre los descubrimientos más significativos realizados en los últimos cien años está la constatación del peligro que supone intentar dominar nuestras emociones, tal como hacían los estoicos. De hecho, el consenso entre los terapeutas psicológicos es que deberíamos estar en contacto con nuestras emociones: en lugar de intentar negar su existencia, deberíamos contemplarlas, y en lugar de reprimirlas, expresarlas. Y si nos inundan las emociones negativas, no tendríamos que intentar afrontarlas solos sino compartirlas con un psicólogo profesional, que se dedica a comprender cómo funciona la mente humana.

A modo de ejemplo, pensemos en el duelo. La psicología moderna ha demostrado (según los antiestoicos) que el duelo es una respuesta perfectamente natural a una tragedia personal. Una persona sumida en la tristeza debería expresarla en lugar de reprimirla. Si tiene ganas de llorar, debería llorar. Debería compartir sus emociones con amigos y familiares, y probablemente buscar incluso la asistencia de un asesor profesional que lo reciba periódicamente, le hable de su aflicción y lo ayude a superarla. Si en cambio sigue el consejo de los estoicos e intenta suprimir su tristeza, se ahorrará angustia a corto plazo, pero se arriesga a un episodio devastador de «duelo aplazado» meses o incluso años después.

Es indudablemente cierto que, en determinadas circunstancias, algunas personas se pueden beneficiar de la ayuda psicológica en tiempos de tristeza. Sin embargo, el consenso entre los psicólogos dice que prácticamente todo el mundo se puede beneficiar, y esta creencia ha transformado el modo en que las autoridades responden a los desastres naturales y humanos. En la actualidad, después de actuar para salvar vidas,

las autoridades llaman a los psicólogos especializados para socorrer a los supervivientes del desastre, a quienes han perdido a seres queridos y a los testigos. Por ejemplo, cuando el edificio federal Alfred P. Murrah, en la ciudad de Oklahoma, sufrió un atentado con bomba en 1995, en el que murieron 168 personas, una horda de psicólogos cayó sobre la ciudad para ayudar a la gente a superar su duelo. Análogamente, cuando en 1999 tres docenas de personas fueron asesinadas por dos estudiantes en la escuela secundaria de Columbine en Littleton, Colorado, un grupo de psicólogos especializados en duelo llegaron para ayudar a que los estudiantes supervivientes, sus padres y miembros de la comunidad pudieran abordar su desolación.[12]

Es instructivo comparar estas respuestas a los desastres con la forma en que las autoridades respondían a este tipo de situaciones a mediados del siglo XX. Por ejemplo, cuando en 1966 el colapso de una mina de carbón sepultó una escuela rural en Aberfan, en Gales del Sur, los padres de los 116 niños que murieron tuvieron que afrontar su duelo por sí solos.[13] Como resultado, muchos de ellos soportaron el desastre, como dicen los británicos, con entereza. A finales de siglo, seríamos presionados para buscar un terapeuta psicológico que recomiende la entereza como respuesta apropiada ante el desastre.

En respuesta a esta crítica a la psicología estoica, permítanme recordar a los lectores que, pese a la generalizada creencia en lo contrario, los estoicos no defendían la «represión» de nuestras emociones. Nos aconsejan dar pasos para evitar las emociones negativas y superarlas cuando fallan los intentos de prevención, pero eso es diferente a reprimirlas: si evitamos o superamos una emoción, no habrá nada que reprimir.

Supongamos, en particular, que un estoico sufre el duelo por un ser querido. Hay que señalar que el estoico *no* tratará de sofocar el dolor que lo asola, fingiendo, por ejemplo, que no padece el duelo o esforzándose para bloquear las lágrimas. Por el contrario, recordará las palabras de

Séneca a Polibio, según las cuales cuando un individuo sufre catástrofes personales es perfectamente natural experimentar aflicción. Sin embargo, tras el brote de duelo reflexivo, un estoico intentará disipar el pesar que persiste en su interior encontrando argumentos para desterrarlo de su existencia. En concreto, invocará el tipo de argumentos utilizados por Séneca en sus consolaciones: «¿Es esto lo que a la persona que ha muerto le gustaría que hiciera? ¡Por supuesto que no! ¡Querría que yo fuera feliz! La mejor manera de honrar su recuerdo es dejar de lamentarme y seguir viviendo».

Como la aflicción es una emoción negativa, los estoicos se oponían a ella. Al mismo tiempo, eran conscientes de que, dada nuestra naturaleza de meros mortales, cierta aflicción era inevitable en el curso de una vida, así como cierto temor, cierta ansiedad, cierta ira, cierto odio, cierta humillación y cierta envidia. Por lo tanto, el objetivo de los estoicos no era eliminar el duelo, sino minimizarlo.

En este punto, un antiestoico sugiere que el objetivo de minimizar el duelo, aunque menos errado que el objetivo de suprimirlo, sigue siendo errado. Según los psicólogos, hemos de trabajar nuestro duelo. Es cierto que reflexionar sobre el duelo ya es una forma de superarlo, pero una forma mejor consiste en suscitar diversas conductas relacionadas con el duelo; por ejemplo, podemos desahogarnos llorando, aunque no nos guste especialmente hacerlo. También podemos hablar de nuestra pérdida con los demás, aunque no nos sintamos naturalmente inclinados a ello. Y lo más importante: si nuestro duelo es significativo, buscaremos la ayuda de un psicólogo que nos ayude en el proceso de superación.

En respuesta a esta sugerencia, me dispongo a cuestionar el actual pensamiento psicológico respecto a la mejor forma de abordar nuestras emociones. En concreto, pretendo rebatir la aseveración de muchos terapeutas, según la cual la gente no está bien equipada para afrontar el duelo por sí misma. Creo que las personas son menos frágiles y más resistentes, emocionalmente hablando, de lo que consideran los terapeutas.

Para comprender por qué digo esto, volvamos al desastre de Aberfan. Los padres cuyos hijos fueron enterrados vivos en el derrumbe de la mina vivieron una profunda tragedia personal, pero no recibieron ayuda profesional. Según el consenso psicológico actual, la falta de asesoramiento en el duelo debería haber hundido a estos padres en un naufragio emocional. Lo cierto, sin embargo, es que afrontaron su dolor con un notable éxito.[14] En otras palabras, la técnica de mantener la entereza parece haberles servido de forma admirable.

Para otro ejemplo de las consecuencias de abordar las emociones negativas uno solo, consideremos la difícil situación de los británicos durante la Segunda Guerra Mundial. Cuando estalló el conflicto, los psicólogos temían que los hospitales mentales se abarrotaran de civiles que no podían soportar los horrores de la guerra. Sin embargo, resultó que eran muy capaces de defenderse solos, emocionalmente hablando: no hubo cambios en la incidencia de la enfermedad mental.[15] En ausencia de psicólogos profesionales especializados en duelo, los británicos no tuvieron otra opción que afrontar su dura situación con determinación estoica y, en su caso, la autoterapia estoica resultó de una notable utilidad.

Ya sería muy malo que el asesoramiento para el duelo fuera simplemente ineficaz, pero en algunos casos, además, parece intensificar y prolongar la aflicción; en otras palabras, tan solo empeora las cosas. Un estudio sobre la eficacia de las terapias de duelo examinó a padres cuyos hijos habían fallecido debido al síndrome de la muerte súbita del bebé. Comparó a padres que habían intentado superar conscientemente su pérdida, de acuerdo con los principios de la terapia de duelo, con padres que no lo hicieron. Tres semanas después de la desaparición del hijo, los padres del primer grupo sufrían más que los del segundo, e incluso dieciocho meses después los primeros estaban peor, emocionalmente hablando, que los padres del segundo grupo. La conclusión obvia que podemos deducir de esta investigación es que el «duelo forzado», de acuerdo con los principios de la terapia de duelo, puede retrasar el proceso natural de curación; es el equivalente psicológico de retirar la costra de una herida. Por otro lado, se han realizado estudios similares con

supervivientes del Holocausto, mujeres jóvenes víctimas de abusos y las parejas de hombres que murieron de sida, y todos han arrojado resultados similares.[16]

¿Y qué pasa con el duelo aplazado? Si interrumpimos el proceso de duelo, ¿acaso no estamos creando las condiciones para que el duelo nos golpee con más dureza, más tarde? El consenso entre los expertos es que el fenómeno del duelo aplazado es genuino.[17] ¿Estoy sugiriendo que se equivocan?

Por supuesto que sí. Al parecer, el concepto de *duelo aplazado* surgió en un artículo titulado «The Absence of Grief» («La ausencia de duelo»), escrito por la psiquiatra Helene Deutsch en 1937. Afirmó que no hacer el duelo tras una pérdida personal desencadenaría un estallido posterior del duelo «tan crudo e intenso como si la pérdida acabara de ocurrir».[18] Por desgracia, Deutsch no intentó verificar empíricamente su teoría. Los investigadores que intentaron comprobarla más tarde se sintieron decepcionados: los casos de duelo aplazado parecían ser muy raros.[19]

Más generalmente, la psiquiatra Sally Satel y la filósofa Christina Hoff Sommers, en un libro que cuestiona ciertos aspectos de la terapia psicológica moderna, escriben: «Recientes hallazgos sugieren que la reticencia y la supresión de emociones, lejos de comprometer el bienestar psicológico de la persona, puede ser saludable y adaptativa. Para muchos temperamentos, centrarse excesivamente en la introspección y el autoanálisis es deprimente. Las víctimas de una pérdida y de una tragedia difieren ampliamente en sus reacciones: algunos se benefician de la intervención terapéutica; la mayoría, no, y los profesionales de la salud mental no deberían obligarlos a dar respuestas emocionalmente correctas. Los terapeutas especializados en traumas y duelo se han equivocado completamente en esta dirección». Estas autoras añaden que rechazan la doctrina, comúnmente aceptada, de que «la apertura emocional desinhibida es esencial para la salud mental».[20]

En conclusión, aunque la recomendación estoica sobre cómo afrontar las emociones negativas esté anticuada, parece ser, no obstante, un buen consejo. Según Séneca, «un hombre es miserable en el grado en el que se

haya concebido a sí mismo como tal». Por lo tanto, recomienda «alejarse de los lamentos por los sufrimientos pasados con expresiones del estilo: "Nadie ha estado nunca peor que yo. ¡Cuánto dolor, cuántos pesares he padecido!"». Después de todo, ¿qué sentido tiene «ser infelices, solo porque una vez lo fuimos»?[21]

La política moderna presenta otro obstáculo para la aceptación del estoicismo. El mundo está lleno de políticos que nos dicen que si somos infelices no es por nuestra culpa. Al contrario, nuestra infelicidad se debe a alguna medida que el Gobierno implementó o no ha sido capaz de aplicar. En nuestra búsqueda de la felicidad, a los ciudadanos se nos alienta a recurrir a los políticos en lugar de a los filósofos. Se nos anima a manifestarnos en las calles o a escribir a un congresista en vez de leer a Séneca y Epicteto. Y lo que resulta más significativo, se nos induce a votar al candidato que asegura poseer la capacidad, mediante el hábil manejo del Gobierno, de hacernos felices.

Evidentemente, los estoicos rechazaban esta forma de pensar. Estaban convencidos de que lo que se interpone entre nosotros y la felicidad no es nuestro Gobierno o la sociedad en la que vivimos, sino los defectos de nuestra filosofía de vida o el hecho de que no tengamos ninguna. Es cierto que nuestro Gobierno y nuestra sociedad determinan, en un grado considerable, nuestras circunstancias externas, pero los estoicos comprendieron que en el mejor de los casos el vínculo entre nuestras circunstancias externas y nuestra felicidad es muy tenue. En concreto, es perfectamente posible que un individuo desterrado en una isla desolada sea más feliz que alguien que lleva una vida de lujo.

Los estoicos comprendieron que el Gobierno podía engañar a sus ciudadanos; de hecho, como hemos visto, los estoicos romanos tenían la desafortunada tendencia a ser injustamente castigados por el poder vigente. Los estoicos también estarían de acuerdo con los modernos reformadores sociales en que tenemos el deber de luchar contra la injusticia social. Difieren de esos reformadores en su comprensión de la

psicología humana. En particular, los estoicos no creen que sea útil que la gente se considere víctima de la sociedad —o víctima de cualquier otra cosa, para el caso—. Si te consideras una víctima, no vivirás una buena vida; sin embargo, si te niegas a atribuirte esta etiqueta —si te niegas a que tu yo interior sea conquistado por tus circunstancias externas—, probablemente tendrás una buena vida, al margen de cuáles sean esas circunstancias externas (en concreto, los estoicos creían posible que una persona conservara su serenidad a pesar de haber sido castigada por intentar reformar la sociedad en la que vive).

Otros podrán tener el poder de influir en tu forma de vivir e incluso en si vives o no, pero según los estoicos no podrán arruinar tu existencia. Solo tú puedes hacerlo, al no vivir de acuerdo con los valores correctos.

Los estoicos creían en la reforma social, pero también en la transformación personal. Más exactamente, creían que el primer paso para transformar la sociedad en un lugar en el que la gente viviera una buena vida era enseñarle a que su felicidad dependiera tan poco como fuera posible de circunstancias externas. El segundo paso en la transformación de la sociedad es cambiar las circunstancias externas de la gente. Los estoicos añadirían que si no logramos transformarnos a nosotros mismos, entonces no importa que transformemos la sociedad en la que vivimos, probablemente no tendremos una buena vida.

Muchos de nosotros estamos convencidos de que la felicidad es algo que alguien, un terapeuta o un político, debe ofrecernos. El estoicismo rechaza esta idea. Nos enseña que somos responsables tanto de nuestra felicidad como de nuestra infelicidad. También nos enseña que solo cuando asumamos la responsabilidad por nuestra felicidad tendremos una oportunidad razonable de alcanzarla. Sin duda, se trata de un mensaje que mucha gente, adoctrinada por terapeutas y políticos, no quiere oír.

Si la política y la psicología modernas han sido poco amables con el estoicismo, tampoco lo ha sido la filosofía contemporánea. Antes del siglo XX, quienes se acercaban a la filosofía probablemente leían a los estoicos.

En el siglo XX, sin embargo, los filósofos pierden interés en esta corriente de pensamiento y, en líneas generales, en todas las filosofías de vida. Era posible, como demuestra mi propia experiencia, pasarse una década asistiendo a clases de filosofía sin haber leído a los estoicos y sin haber estudiado las filosofías de vida, mucho más sin adoptar una.

Una de las razones por las que los filósofos del siglo XX perdieron interés en el estoicismo tiene que ver con la idea, habitual en las primeras décadas del siglo, de que muchos dilemas filosóficos tradicionales se plantean debido a nuestro uso descuidado del lenguaje. De esto se sigue que quien desee resolver los dilemas filosóficos no debe observar a la humanidad (como hacían los estoicos), sino pensar cuidadosamente en el lenguaje y en cómo lo usamos. Y junto al creciente énfasis en el análisis lingüístico se estableció la creencia, por parte de los filósofos profesionales, de que decirle a la gente cómo tenía que vivir no era competencia de la filosofía.

Si visitabas a Epicteto y le decías: «Quiero vivir una buena vida. ¿Qué debo hacer?», él tendría una respuesta para ti: «Vive de acuerdo con la naturaleza». A continuación te explicaría, con gran detalle, cómo proceder. Si, por el contrario, acudes a un filósofo analítico del siglo XX y le formulas la misma pregunta, probablemente responderá analizando la propia pregunta: «La respuesta a tu pregunta depende de lo que queramos decir con *buena vida*, que a su vez depende de lo que queramos decir con *buena* y *vida*». Repasará contigo todos los significados posibles implícitos en la pregunta y te explicará que todos ellos son lógicamente confusos. Su conclusión: no tiene sentido preguntar cómo vivir una buena vida. Cuando este filósofo deje de hablar, te habrá impresionado su estilo analítico, pero también llegarás a la conclusión, y con razón, de que él mismo carece de una filosofía de vida.

Un obstáculo final, pero significativo, a la aceptación moderna del estoicismo es el grado de autocontrol que exige. ¿Detectamos en nosotros

el deseo de fama? Según los estoicos, deberíamos eliminar ese deseo. ¿Queremos una casa hermosamente amueblada? Haríamos bien, dicen los estoicos, en conformarnos con un estilo de vida sencillo. Aparte de superar nuestro anhelo de fama y fortuna, los estoicos pretenden que abandonemos muchos de nuestros otros deseos para cumplir con nuestro deber de servir a nuestros conciudadanos. Como hemos visto, se someten al deber; a diferencia de muchos individuos modernos, estaban convencidos de que en la vida hay algo más importante que ellos mismos.

Muchas personas rechazarán esta filosofía al oír hablar del autocontrol que exige el estoicismo. Piensan que si no obtienes lo que quieres, serás obviamente infeliz. Por lo tanto, la mejor manera de conquistar la felicidad es lograr aquello que deseas, y el mejor camino para conseguir lo que deseas es una estrategia en tres fases: primero, hacer un inventario de los deseos que pululan por tu mente; segundo, diseñar un plan para satisfacerlos; y tercero, poner en práctica ese plan. Sin embargo, los estoicos sugieren obrar en sentido contrario. En algunos casos, nos aconsejan eliminar nuestros deseos en lugar de cumplirlos, y en otros casos nos recomiendan hacer cosas que nos apetecen, porque es nuestro deber hacerlas. En otras palabras, el estoicismo parece una receta infalible para la infelicidad.

Aunque la estrategia de alcanzar la felicidad esforzándonos por obtener aquello que deseamos es obvia y ha sido utilizada por la mayoría de la gente a lo largo de la historia documentada y en diversas culturas, tiene un importante defecto, como advirtieron personas a lo largo de la historia documentada y en diversas culturas: por cada deseo que cumplimos de acuerdo con esta estrategia, un nuevo deseo viene a ocupar su lugar. Esto quiere decir que independientemente de lo que nos esforcemos por satisfacer nuestros deseos, no estaremos más cerca de la satisfacción que si los hubiéramos cumplido. En otras palabras, seguiremos insatisfechos.

Una forma más eficaz y menos obvia de alcanzar la satisfacción es esforzarnos no en satisfacer nuestros deseos, sino en dominarlos. En concreto, hemos de dar pasos para ralentizar el proceso de formación de

deseos en nuestro interior. En lugar de trabajar para materializar todos los deseos que surgen en nuestra mente, hemos de esforzarnos para evitar que algunos de ellos se formen y eliminar muchos de los que se han creado. Y en lugar de desear cosas nuevas hemos de trabajar para desear lo que ya tenemos.

Esto es lo que los estoicos nos aconsejan hacer. Es cierto que ser estoico requiere autocontrol y sacrificio a fin de cumplir nuestro deber, pero los estoicos argumentarían que es más probable alcanzar la felicidad —de hecho, el gozo— siguiendo este camino en lugar de pasarnos la vida, como hace la mayoría de la gente, trabajando para materializar los deseos que surgen en nuestra mente.

Dicho esto, debo añadir que la palabra *sacrificio*, tal como la he usado, es un tanto equívoca. Al cumplir con su deber social, los estoicos no pensaban en términos de sacrificio. Idealmente, y como resultado de la práctica del estoicismo, *quieren* hacer lo que su deber social les exige. Si esto parece extraño, pensemos en los deberes que implica criar a los hijos. Los padres hacen muchas cosas por sus pequeños, pero los padres estoicos —y sospecho que en general los buenos padres— no piensan en la crianza como en una tarea onerosa que exige un sacrificio infinito; por el contrario, creen que es maravilloso tener hijos e influir positivamente en su vida.

Como he sugerido, los estoicos no están solos a la hora de afirmar que nuestra mejor esperanza a la hora de alcanzar la felicidad es vivir no una vida de autoindulgencia, sino una vida de autodisciplina y, en cierto grado, de autosacrificio. Se han hecho afirmaciones similares en otras filosofías, como en el epicureísmo y en el escepticismo, así como en numerosas religiones, incluyendo el budismo, el hinduismo, el cristianismo, el islam y el taoísmo. La cuestión, creo, no es si las personas autodisciplinadas y entregadas al deber pueden llevar una vida feliz y significativa; es si quienes carecen de autocontrol y están convencidos de que no hay nada más importante que ellos mismos pueden vivir esa vida.

Veintiuno

El estoicismo reconsiderado

En el capítulo anterior he descrito la decadencia del estoicismo y he intentado entender la razón de su actual estado moribundo. En este capítulo intentaré reanimar la doctrina. Mi objetivo con ello es hacer el estoicismo más atractivo para los individuos que buscan una filosofía de vida.

En la introducción de este libro expliqué que las filosofías de vida tienen dos componentes: nos dicen qué merece la pena intentar conseguir o no, y nos dicen cómo adquirir lo que merece la pena. Como hemos visto, los estoicos pensaban que la serenidad era algo valioso, y la serenidad que buscaban, hay que recordarlo, es un estado psicológico en el que experimentan pocas emociones negativas, como ansiedad, aflicción y miedo, y una abundancia de emociones positivas, especialmente la alegría. Los estoicos no afirmaban que la serenidad fuera valiosa; más bien asumían que en la vida de la mayoría de la gente su valor se haría evidente en algún momento.

A fin de desarrollar y refinar su estrategia para alcanzar la serenidad, los estoicos se convirtieron en agudos observadores de la humanidad. Pretendieron determinar qué acontecimientos perturban la serenidad de la gente, cómo evitar que esto ocurra y cómo recuperarla rápidamente si,

pese a sus esfuerzos, su serenidad se ve aniquilada. A partir de estas investigaciones, los estoicos produjeron todo un corpus de recomendaciones para todos los que busquen la serenidad. Entre ellas encontramos las siguientes:

- Debemos ser autoconscientes. Hemos de observarnos en nuestras tareas cotidianas y debemos reflexionar periódicamente en cómo hemos respondido a los acontecimientos del día. ¿Cómo hemos respondido a un insulto, a la pérdida de una posesión, a una situación estresante? ¿Hemos aplicado estrategias estoicas en nuestras respuestas?
- Debemos utilizar nuestra capacidad de razonamiento para superar las emociones negativas. También para dominar nuestros deseos, en la medida en que sea posible. En particular, hemos de usar la razón para convencernos de que la fama y la fortuna no merecen la pena —al menos no si lo que buscamos es la serenidad— y, por lo tanto, no vale la pena perseguirlas. Asimismo, la razón nos ha de servir para convencernos de que aunque ciertas actividades son placenteras, practicarlas perturbará nuestra serenidad, y la serenidad perdida será mayor que el placer ganado.
- Si a pesar de no buscar la riqueza llegamos a ser ricos, hemos de disfrutar de nuestra prosperidad; eran los cínicos, no los estoicos, los que defendían el ascetismo. Pero aunque hemos de disfrutar la riqueza, no debemos aferrarnos a ella; de hecho, aun mientras la disfrutamos tenemos que contemplar la posibilidad de perderla.
- Somos criaturas sociales; seremos infelices si intentamos cortar el contacto con los demás. Por lo tanto, si lo que buscamos es la serenidad, deberíamos formar y mantener relaciones con los demás. Sin embargo, hemos de ser cuidadosos respecto a las personas con las que trabamos amistad. Además, hemos de evitar, en la medida de lo posible, a aquellos individuos cuyos valores son corruptos, por temor a que esos valores nos contaminen.
- Los demás son invariablemente molestos, por lo que si mantenemos

relaciones con ellos acabarán por perturbar nuestra serenidad, si se lo permitimos. Los estoicos invierten una considerable cantidad de tiempo diseñando técnicas para eliminar el dolor de nuestras relaciones con otras personas. En particular, crean técnicas para afrontar los insultos de los demás y evitar que nos irriten.

- Los estoicos señalaron dos fuentes principales de infelicidad humana —nuestra insaciabilidad y nuestra tendencia a preocuparnos por cosas que están más allá de nuestro control— y desarrollaron técnicas para eliminar esas fuentes de infelicidad de nuestra vida.
- Para superar nuestra insaciabilidad, los estoicos aconsejan implicarnos en la visualización negativa. Debemos contemplar la impermanencia de las cosas. Hemos de imaginar que perdemos aquello que más valoramos, incluyendo las posesiones y a los seres queridos. También hemos de imaginar la pérdida de nuestra propia vida. Si lo hacemos, apreciaremos todo lo que ahora tenemos y, al apreciarlo, será menos probable que formemos deseos de otras cosas. Además de imaginar que las cosas podrían empeorar, a veces inducimos su empeoramiento; Séneca aconseja «practicar la pobreza» y Musonio nos recomienda renunciar voluntariamente a las oportunidades de placer y comodidad.
- Para frenar nuestra tendencia a preocuparnos por cosas más allá de nuestro control, los estoicos nos recomiendan establecer una clasificación de los elementos que componen nuestra vida y dividirlos en aquellos sobre los que no tenemos ningún control, aquellos sobre los que ejercemos un control absoluto y aquellos otros sobre los que tenemos un control relativo. Una vez hecho esto, no deberíamos preocuparnos por aquellos elementos que no controlamos en absoluto. Por el contrario, deberíamos concentrarnos en aquellas cosas sobre las que tenemos un control absoluto, como nuestros objetivos y valores, y pasar la mayor parte del tiempo gestionando aquellos elementos sobre los que ejercemos un control relativo. Si lo hacemos así, nos ahorraremos mucha ansiedad innecesaria.
- Al invertir nuestro tiempo en aquellas cosas sobre las que tenemos un

control relativo, hemos de procurar interiorizar nuestros objetivos. Mi objetivo al jugar al tenis, por ejemplo, no debería ser ganar el partido, sino jugar lo mejor posible.
- Hemos de ser fatalistas respecto al mundo exterior. Deberíamos ser conscientes de que lo que nos ocurrió en el pasado y lo que nos está sucediendo en este mismo instante están más allá de nuestro control, por lo que resulta insensato irritarse por estas cosas.

Los estoicos podrían habernos ofrecido una filosofía de vida sin explicarnos por qué es una buena filosofía. En otras palabras, podrían haber considerado que la adopción de su filosofía era un salto de fe, tal como los budistas zen hacen con la suya. Pero como eran filósofos sintieron la necesidad de demostrar que la suya era la filosofía de vida «correcta» y que las filosofías rivales estaban de algún modo equivocadas.

En su defensa del estoicismo, estos filósofos señalan en primer lugar que Zeus nos creó y que al hacerlo nos hizo diferentes al resto de los animales, otorgándonos la razón. Como se preocupa por nosotros, Zeus quiso crearnos para que siempre fuéramos felices, pero carecía del poder para hacerlo. En cambio, hizo lo que pudo: nos concedió los medios para hacer que la vida no solo fuera soportable, sino disfrutable. Más exactamente, creó para nosotros un patrón de vida que nos hará prosperar si lo seguimos. Los estoicos utilizaron su capacidad de razonamiento para descubrir este patrón de vida. A continuación, idearon una filosofía que nos permitiría vivir de acuerdo con este patrón —de acuerdo, como señalaban, con la naturaleza— y así prosperar. En conclusión, si vivimos conforme a los principios estoicos, tendremos la mejor vida a la que un humano puede aspirar. QED.[*]

Es evidente que los seguidores de la mayoría de las religiones rechazarán esta prueba del estoicismo, en la medida en que negarán que Zeus sea el responsable de nuestra creación. Sin embargo, podían estar dispuestos a aceptar una versión ligeramente alterada de la prueba, en la que Dios sustituya a Zeus. Transformarán entonces la prueba de los

estoicos en una prueba compatible con su religión.

Consideremos, sin embargo, la difícil situación de los estoicos modernos que niegan la existencia tanto de Zeus como de Dios, y que por lo tanto rechazan la afirmación de que estas deidades crearon al ser humano. Supongamos que estas personas creen, por el contrario, que el ser humano ha llegado a existir a través del proceso de la evolución. En este caso, el ser humano no habría sido creado con un propósito, lo que implica que es imposible descubrir una razón de la existencia del ser humano gracias a la cual prosperemos en este mundo. Creo que estos individuos pueden resolver el escollo abandonando la justificación estoica a favor de una justificación que recurra a los descubrimientos científicos que no estaban disponibles para los estoicos. Voy a explicar cómo.

Si alguien me pregunta por qué funciona el estoicismo, no le contaré una historia sobre Zeus (o sobre Dios). En cambio, le hablaré de la teoría de la evolución, según la cual los seres humanos existimos como resultado de una interesante serie de accidentes biológicos. Hablaré entonces de psicología evolutiva, según la cual, además de adquirir cierta anatomía y fisiología a través de procesos evolutivos, los seres humanos adquirimos ciertos rasgos psicológicos, como la tendencia a experimentar miedo o ansiedad en determinadas circunstancias y la tendencia a experimentar placer en otras. Explicaré que desarrollamos estas tendencias no para vivir una buena vida, sino para sobrevivir y reproducirnos. Añadiré que a diferencia de Zeus (o de Dios), los procesos evolutivos son indiferentes a nuestro crecimiento personal; tan solo les importa que sobrevivamos y nos reproduzcamos. De hecho, un individuo completamente infeliz, pero que logra reproducirse a pesar de su infelicidad, desempeñará un papel mucho mayor en los procesos evolutivos que alguien alegre que decide no reproducirse.

En este punto haría una pausa para asegurarme de que mi oyente comprende cómo nuestro pasado evolutivo contribuye a nuestra configuración psicológica actual. Por ejemplo, ¿por qué sentimos dolor?

No porque Dios o los dioses quisieran que lo experimentásemos o porque pensaran que de algún modo nos beneficiaría, sino porque nuestros ancestros evolutivos, cuyas heridas (gracias a un «experimento» evolutivo) eran dolorosas, tenían más probabilidades de evitarlas —y por lo tanto, era más probable que sobrevivieran y se reprodujeran— que los ancestros incapaces de experimentar dolor. Así pues, quienes podían sentir dolor eran más efectivos a la hora de transmitir sus genes que quienes no lo sentían, y como resultado los seres humanos hemos heredado la capacidad de sentir dolor.

Los procesos evolutivos también explican que poseamos la capacidad de sentir miedo: aquellos de nuestros ancestros que temían al león tenían menos probabilidades de ser devorados por él que aquellos a los que el animal les resultaba indiferente. Análogamente, nuestra tendencia a experimentar ansiedad e insaciabilidad es consecuencia de nuestro pasado evolutivo. Aquellos de nuestros ancestros angustiados por tener la comida suficiente tenían menos posibilidades de pasar hambre que los más despreocupados. De modo similar, nuestros ancestros evolutivos nunca satisfechos con lo que tenían y que siempre querían más comida o un mejor cobijo, tenían más probabilidades de sobrevivir y reproducirse que aquellos otros que se satisfacían con facilidad.

Nuestra capacidad para experimentar placer también tiene una explicación evolutiva. Por ejemplo, ¿por qué nos gusta el sexo? Porque nuestros ancestros evolutivos que descubrieron que el sexo era agradable tenían más probabilidades de reproducirse que los indiferentes al sexo o, peor aún, aquellos para los que el sexo era desagradable. Hemos heredado los genes de los ancestros para los que el sexo era agradable, y como resultado de ello también resulta agradable para nosotros.

Como hemos visto, los estoicos creían que Zeus nos creó para ser gregarios. Estoy de acuerdo con ellos en que somos gregarios «por naturaleza». Sin embargo, niego la afirmación de que Zeus (o Dios) nos hizo así. Sin embargo, somos gregarios porque nuestros ancestros evolutivos que se sentían atraídos por los demás, y que por lo tanto se unían en grupos, tenían más probabilidades de sobrevivir y reproducirse

que aquellos que no lo hacían.

Aparte de estar evolutivamente «programados» para buscar relaciones con otras personas, creo que estamos programados para buscar el estatus social entre ellos. Presumiblemente, los grupos que formaron nuestros ancestros evolutivos tenían jerarquías sociales, tal como ocurre con los grupos de monos. El miembro de un grupo con un estatus bajo corría el riesgo de ser privado de recursos o incluso de ser expulsado del grupo, acontecimientos que podían amenazar su supervivencia. Por lo demás, los machos de bajo estatus en el seno del grupo tenían menos posibilidades de reproducirse. Por lo tanto, los ancestros motivados para buscar estatus social —aquellos a los que conquistarlo les sentaba bien y perderlo les sentaba mal— tenían más probabilidades de sobrevivir y reproducirse que aquellos indiferentes a dicho estatus. Gracias a nuestro pasado evolutivo, a los humanos actuales les gusta adquirir estatus social y les resulta desagradable perderlo. Por eso resulta agradable que los demás nos elogien y desagradable que nos insulten.

Según los estoicos, Zeus nos concedió la capacidad de razonar y de ser divinos. Sin embargo, yo creo que adquirimos nuestra capacidad de razonar tal como adquirimos nuestras otras capacidades: a través del proceso evolutivo. Nuestros ancestros con capacidades racionales tenían más probabilidades de sobrevivir y reproducirse que aquellos que no las tenían. Es importante tener presente que no adquirimos la capacidad de razonar para trascender los deseos evolutivamente programados, como el deseo sexual o el deseo de estatus. Al contrario, adquirimos la capacidad de razonar para satisfacer más eficazmente esos deseos; por ejemplo, para diseñar estrategias complejas para satisfacer nuestro deseo de sexo y de estatus social.

Tenemos las habilidades que tenemos porque poseerlas permitió que nuestros ancestros evolutivos sobrevivieran y se reprodujeran. De esto no se deduce, sin embargo, que tengamos que usarlas para sobrevivir y reproducirnos. De hecho, gracias a nuestra capacidad de raciocinio,

tenemos el poder de «usar indebidamente» nuestra herencia evolutiva. Me explico.

Pensemos en nuestra capacidad de oír. La hemos adquirido a través del proceso evolutivo: los ancestros con la capacidad de oír a los depredadores circundantes tenían más probabilidades de sobrevivir y reproducirse. Y sin embargo los modernos seres humanos rara vez usan esta capacidad con ese propósito. En cambio, podemos utilizar este sentido para disfrutar de Beethoven, una actividad que en modo alguno mejora nuestras posibilidades de supervivencia y reproducción. Además del uso indebido de esta capacidad, también usamos de otra forma las orejas que evolucionaron junto con esta actividad; podemos usarlas, por ejemplo, para sostener las gafas o los pendientes. Del mismo modo, adquirimos la capacidad de caminar porque nuestros ancestros capaces de caminar multiplicaban sus posibilidades de sobrevivir y reproducirse, y sin embargo hoy hay personas que utilizan esta capacidad para subir al Everest, una actividad que reduce notablemente sus opciones de supervivencia.

Así como podemos usar «indebidamente» nuestra capacidad de oír y caminar —esto es, emplear estas habilidades en un sentido que nada tiene que ver con la supervivencia y la reproducción de nuestra especie—, también podemos usar indebidamente nuestra capacidad para razonar. En particular, podemos usarla para evitar las tendencias conductuales que la evolución ha programado en nosotros. Por ejemplo, gracias a nuestro pasado evolutivo somos recompensados por practicar sexo. Pero gracias a nuestra capacidad de raciocinio podemos decidir renunciar a las oportunidades sexuales porque aprovecharlas puede alejarnos de los diversos objetivos que hemos dispuesto para nosotros, objetivos que nada tienen que ver con nuestra supervivencia y reproducción (significativamente, podemos elegir ser célibes, lo que reduce a cero nuestra opción de reproducirnos). Y lo más importante: podemos utilizar nuestra capacidad de raciocinio para llegar a la conclusión de que muchas de las cosas que nuestro programa evolutivo nos anima a hacer, como la búsqueda del estatus social y la acumulación de bienes, pueden resultar

valiosas si nuestro objetivo consiste simplemente en sobrevivir y reproducirnos, pero no son en absoluto valiosas si nuestra meta es experimentar la serenidad mientras vivimos.

Como hemos visto, los estoicos creían que, aunque Zeus nos hizo vulnerables al sufrimiento, también nos concedió una herramienta —nuestra capacidad racional— que, correctamente usada, podría evitar buena parte del sufrimiento. Creo que una afirmación paralela puede establecerse en relación con la evolución: los procesos evolutivos nos hicieron vulnerables al sufrimiento, pero también nos concedieron —accidentalmente— una herramienta con la que prevenir buena parte del sufrimiento. Esta herramienta, una vez más, es nuestra capacidad de raciocinio. Al poder razonar, no solo podemos comprender nuestro dilema evolutivo, sino dar pasos conscientes para escapar de él, en la medida de lo posible.

Aunque nuestra programación evolutiva nos ha ayudado a florecer como especie, en muchos aspectos ha sobrevivido a su utilidad. Consideremos, por ejemplo, el dolor que experimentamos cuando alguien nos insulta públicamente. Lo experimentamos porque nuestros ancestros evolutivos que se preocuparon por adquirir y conservar el estatus social tuvieron mejores perspectivas de supervivencia y reproducción que aquellos otros indiferentes al estatus social y que, por lo tanto, no sentían dolor al ser insultados. Pero el mundo ha cambiado sensiblemente desde que nuestros ancestros recorrían las sabanas de África. Hoy es muy posible sobrevivir a pesar de tener un bajo estatus social; aunque otros nos desprecien, la ley impide que nos arrebaten el alimento o que nos expulsen de nuestros hogares. Además, el bajo estatus social no es un impedimento para la reproducción; de hecho, en muchas zonas del mundo, los hombres y las mujeres con un estatus social más bajo presentan tasas de reproducción más altas.

Si nuestro objetivo no es la mera supervivencia y la reproducción, sino disfrutar de una existencia tranquila, el dolor asociado a la pérdida de estatus social no solo es inútil, sino contraproducente. Al afrontar nuestros asuntos cotidianos, otras personas, debido a su programación evolutiva,

trabajarán, a menudo de forma inconsciente, para obtener estatus social. Como resultado, se sentirán inclinados a ofendernos, insultarnos o, en líneas generales, a actuar para ponernos en nuestro lugar, socialmente hablando. Sus acciones pueden tener el efecto de perturbar nuestra serenidad, si se lo permitimos. Lo que debemos hacer en estos casos es usar —más exactamente, usar «indebidamente»— nuestro intelecto para desactivar la programación evolutiva que hace que las ofensas nos resulten dolorosas. En otras palabras, debemos utilizar nuestra capacidad racional para eliminar el aguijón emocional de los insultos y evitar así que alteren nuestra tranquilidad.

De forma similar, pensemos en nuestra insaciabilidad. Como hemos visto, nuestros ancestros evolutivos se beneficiaron de un deseo ilimitado de posesiones, tendencia que aún hoy se manifiesta. Sin embargo, si no tomamos medidas para controlarla, esa insaciabilidad perturbará nuestra serenidad; en lugar de disfrutar de lo que ya tenemos, nos pasaremos la vida trabajando duro para conseguir lo que no tenemos, en la creencia tristemente errónea de que una vez que lo consigamos, lo disfrutaremos y no buscaremos más. De nuevo, hemos de aplicar indebidamente el intelecto. En lugar de emplearlo en idear estrategias más astutas para adquirir más bienes, hemos de utilizarlo para superar nuestra tendencia a la insaciabilidad. Y una forma excelente de conseguirlo es aplicar nuestro intelecto a la visualización negativa.

Pensemos, por último, en la ansiedad. Hemos visto que somos seres evolutivamente programados para la ansiedad: los ancestros que, en lugar de preocuparse por qué iban a comer y por descubrir la fuente del gruñido procedente de los árboles, se sentaban alegremente para disfrutar de la puesta de sol, probablemente no vivieron para hacerse muy viejos. Sin embargo, la mayoría de los individuos modernos —en los países desarrollados, en todo caso— viven en un entorno muy seguro y predecible; no hay gruñidos procedentes de la espesura, y podemos tener una certeza razonable de que nuestra próxima comida está asegurada. Sencillamente, tenemos menos cosas por las que preocuparnos. Sin embargo, conservamos la tendencia a la angustia de nuestros ancestros. Si

queremos alcanzar la serenidad, hemos de «usar indebidamente» nuestro intelecto para superar esta tendencia. En particular, podemos, de acuerdo con el consejo estoico, determinar qué es lo que no podemos controlar. Podemos emplear entonces nuestra capacidad de raciocinio para erradicar nuestra ansiedad respecto a estas cuestiones. Así mejoraremos nuestras opciones para vivir serenamente.

Permítanme recapitular. Los estoicos creían poder demostrar que el estoicismo era la filosofía de vida correcta, y en su demostración asumían que Zeus existe y nos creó con un determinado propósito. No obstante, creo posible rechazar esta demostración del estoicismo sin rechazar el propio estoicismo. En particular, quien piensa que los estoicos se equivocaban en su afirmación de que fuimos creados para un determinado propósito podría creer que su filosofía de vida ha elegido un objetivo correcto (la serenidad) y descubierto cierto número de técnicas útiles para alcanzar este objetivo.

Por lo tanto, si alguien me preguntara: «¿Por qué debería practicar el estoicismo?», mi respuesta no sería invocar el nombre de Zeus (o de Dios) ni detallar la función que los seres humanos hemos sido llamados a cumplir. En cambio, hablaré de nuestro pasado evolutivo; de cómo ese pasado nos ha condicionado para experimentar ciertas emociones en determinadas circunstancias; de cómo vivir conforme a nuestra programación evolutiva, aunque esta haya permitido a nuestros ancestros sobrevivir y reproducirse, puede hacer que los seres humanos modernos vivan una vida miserable; y de cómo, usando «indebidamente» nuestra capacidad de raciocinio, podemos superar nuestra programación evolutiva. Continuaría señalando que pese a no conocer la evolución, los estoicos descubrieron técnicas psicológicas que, una vez puestas en práctica, pueden ayudarnos a superar aquellos aspectos de nuestra programación evolutiva que de otro modo perturbarán nuestra serenidad.

Si se comprende correctamente, el estoicismo es la cura para una enfermedad. La enfermedad en cuestión es la ansiedad, la ira, el temor y las diversas emociones negativas que asolan a los seres humanos y les impiden experimentar una existencia dichosa. Con la práctica de las

técnicas estoicas podremos curar la enfermedad y conservar la serenidad. Lo que sugiero es que aunque los antiguos estoicos descubrieron una «cura» para las emociones negativas, se equivocaron en las razones que explican por qué funciona la cura.

Para comprender mejor lo que quiero decir, pensemos en la aspirina. Que la aspirina funciona es irrefutable; la gente la ha conocido y la ha usado como medicina durante miles de años. La pregunta es cómo y por qué funciona.

Los antiguos egipcios, que hacían un uso medicinal de la corteza de sauce, que contiene el mismo ingrediente activo que la aspirina, tenían una teoría. Creían que en nuestro interior fluían cuatro elementos: sangre, aire, agua y una sustancia llamada *wekhudu*. Creían que una abundancia de *wekhudu* provocaba dolor e inflamación, y que masticar corteza de sauce o tomar té de sauce reducían la cantidad de *wekhudu* en el organismo y, por lo tanto, reducían la inflamación y restauraban la salud.[1] Evidentemente, esta teoría estaba equivocada: no existe el *wekhudu*. Lo significativo es que, a pesar de estar equivocados respecto a las razones que explican por qué funciona la aspirina, la aspirina funcionaba para ellos.

En los primeros siglos del primer milenio, el uso de la corteza de sauce estaba muy extendido, pero luego los europeos olvidaron, al parecer, su poder medicinal. El reverendo británico Edward Stone lo redescubrió en el siglo XVIII. Sabía que la corteza de sauce era un analgésico y antipirético eficaz, pero su ignorancia respecto a las razones de su eficacia era análoga a la de los antiguos egipcios. En el siglo XIX, los químicos determinaron que el ingrediente activo en la corteza de sauce era el ácido salicílico, pero aún desconocían por qué funcionaba. De hecho, solo a finales de los años setenta del siglo XX, los investigadores descubrieron por qué la aspirina es eficaz: las células dañadas producen ácido araquidónico, que desencadena la creación de prostaglandinas, que a su vez provocan fiebre, inflamación y dolor. Al evitar la formación de prostaglandinas, la aspirina cortocircuita

este proceso.[2]

Hay que tener presente que el desconocimiento de las razones por las que la aspirina funcionaba no impedía que esta funcionara. Me gustaría trazar un paralelismo con el estoicismo. Los estoicos eran como los antiguos egipcios que encontraron una cura para una dolencia habitual sin saber cómo funcionaba. Al igual que los egipcios descubrieron una cura para la fiebre y el dolor de cabeza, los estoicos encontraron una cura para las emociones negativas; más exactamente, desarrollaron un grupo de técnicas psicológicas que, al practicarlas, podían inducir un estado de serenidad. Tanto los egipcios como los estoicos se equivocaban en las razones por las que la cura funciona, pero no respecto a su eficacia.

Hay que recordar que los primeros estoicos estaban muy interesados en la ciencia. El problema es que su ciencia era primitiva y no podía responder a muchas de las preguntas formuladas. Como resultado, recurrían a explicaciones apriorísticas para justificar la eficacia del estoicismo y de sus técnicas; explicaciones basadas no en la observación del mundo, sino en principios filosóficos. Uno se pregunta si habrían ofrecido explicaciones diferentes de haber conocido la evolución y, lo que es más importante, la psicología evolutiva.

En este punto, alguien podría llevar la analogía de la aspirina un paso más lejos y volverla contra el estoicismo. Así como nosotros tenemos una mejor comprensión de la ciencia, tenemos (en parte gracias a la mejora de esta comprensión) medicinas de las que ellos carecían. En particular, disponemos de tranquilizantes, como el Xanax, que pueden aliviar una ansiedad que de otro modo sería un obstáculo a la serenidad. Esto sugiere la existencia de un «camino real» hacia la serenidad que los estoicos pretendían: en lugar de ir a la librería a comprar un libro de Séneca, podemos ir al médico a que nos recete Xanax. Según esta línea de pensamiento, la estrategia estoica para alcanzar la serenidad puede describirse, en el mejor de los casos, como anticuada. El estoicismo puede tener sentido para personas que vivieron hace dos mil años; la ciencia

médica estaba en pañales y el Xanax no existía. Pero que en la actualidad alguien recurra al estoicismo para hacer frente a la ansiedad es como si alguien acudiera a un brujo para curarse una úlcera.

En respuesta a esta sugerencia, he de señalar que aunque es cierto que tomar Xanax puede aliviar nuestra ansiedad, hay razones para rechazar el medicamento en favor del estoicismo. Para comprender mejor la cuestión, detengámonos en un debate relacionado. Dado el estado de la medicina moderna, una persona obesa tiene dos alternativas. Puede cambiar su estilo de vida: en concreto, puede comer menos y alterar su dieta, y hacer más ejercicio. O puede recurrir a la ciencia: tomar medicamentos para bajar de peso o someterse a una cirugía de baipás gástrico.

Casi todos los médicos recomiendan la primera alternativa, un anticuado cambio de estilo de vida, a pesar de que existen otras modernas y de alta tecnología. Solo si un cambio de estilo de vida no logra reducir el peso de la persona obesa, los médicos recomendarán medicación o cirugía. En defensa de esta recomendación, los médicos aducirán que la cirugía es peligrosa y que los medicamentos para perder peso tienen importantes efectos secundarios. El ejercicio, correctamente realizado, no solo no es peligroso, sino que fomenta la salud. Además, los beneficios del ejercicio probablemente se manifestarán en otras áreas de nuestra vida. Por ejemplo, notaremos que tenemos más energía que antes. Nuestra autoestima probablemente también se verá reforzada.

Lo mismo puede decirse de recurrir al estoicismo para prevenir y afrontar la ansiedad. Es más seguro que las alternativas médicas, como atestiguarán los adictos al Xanax. Además, el estoicismo tiene beneficios que influyen en otros aspectos de nuestras vidas. La práctica de esta filosofía de vida no aumentará nuestra energía, como hacer ejercicio, pero nos hará ganar autoconfianza; en concreto, reforzaremos nuestra seguridad a la hora de abordar las vicisitudes de la vida. La persona que tome Xanax no recibirá estos beneficios; por el contrario, será consciente del desastre que ocurrirá si se interrumpe el suministro del medicamento. Otro beneficio de la práctica del estoicismo es que nos permitirá apreciar nuestras vidas y circunstancias y, en consecuencia, experimentar la

felicidad. Suponemos que se trata de un beneficio que con toda probabilidad no ofrece el Xanax.

Entiendo que no a todo el mundo le gustará mi «modernización» del estoicismo. Mis colegas filósofos, por ejemplo, se quejarán de que al pasar de una justificación filosófica del estoicismo a una justificación científica lo que en esencia he hecho es cercenar su cabeza (los consejos y las técnicas psicológicas) e injertarla en el cuerpo (justificación) de un animal completamente diferente. Añadirán que la doctrina resultante no es una quimera elegante, sino un monstruo espantoso y antinatural; de hecho, un Frankenstein.

Mis colegas filósofos se quejarán de que mi justificación científica del estoicismo es inequívocamente antiestoica. Como hemos visto, los estoicos nos aconsejan vivir de acuerdo con la naturaleza. Sin embargo, yo sugiero que utilicemos nuestra capacidad de raciocinio para superar nuestra programación evolutiva, ¡y por lo tanto vivir, en cierto sentido, en desacuerdo con la naturaleza!

Los puristas estoicos también señalarán que en mi tratamiento de esta filosofía de vida he ignorado las diferencias de opinión entre los estoicos que cito. Marco Aurelio, por ejemplo, parece inclinarse más al deber que el resto. Y Musonio y Séneca, aunque estaban de acuerdo en que los estoicos no tienen que ser ascetas —que su filosofía no debería impedirles disfrutar de la vida—, diferían en la efusividad con que se debía disfrutar de la vida. Algunos me acusarán de haber barrido bajo la alfombra estos y otros desacuerdos.

En respuesta a estas críticas, he de decir lo siguiente. Lo que he hecho en las páginas anteriores es interpretar el papel de detective filosófico: he intentado determinar qué tienen que hacer los individuos modernos si desean adoptar la filosofía de vida defendida por los estoicos romanos. He descubierto que los estoicos no nos legaron un manual para convertirnos en estoicos; de hecho, ni siquiera el *Manual* de Epicteto es un libro de estas características (y si escribieron tratados sobre la práctica del

estoicismo, se trata de obras que se han perdido).[3] Y es comprensible que no escribieran un manual: en su época, quienes querían aprender a practicar el estoicismo no necesitaban un libro; podían acudir a una escuela estoica.

Como resultado, he tenido que confeccionar un estilo de estoicismo a partir de pistas diseminadas en los escritos de los estoicos romanos. La versión resultante de esta filosofía de vida, aunque derivada de los antiguos estoicos, probablemente es diferente al estoicismo que ellos habrían defendido. Probablemente, es una versión distinta en muchos aspectos a la que los alumnos habrían aprendido en una antigua escuela estoica.

He intentado desarrollar un estilo de estoicismo útil para mí mismo y, posiblemente, para quienes me rodean, y para cumplir este objetivo he adaptado la filosofía a nuestras circunstancias. Si alguien me dice que busca la serenidad, le aconsejaría probar las técnicas psicológicas estoicas descritas en este libro. También le animaría a explorar los escritos de los antiguos estoicos. Sin embargo, le advertiría de que encontrará diferencias entre mi versión del estoicismo y aquella que, por ejemplo, defendió Epicteto. Añadiría que si la versión de Epicteto le parece más adecuada a sus necesidades, debe elegir sin dudarlo esa versión.

Sin duda, no soy el primer estoico en alterar el estoicismo. Como hemos visto, los romanos adaptaron el estoicismo griego a sus necesidades. Además, los estoicos individuales no temían «personalizar» el estoicismo; como afirma Séneca, «no me someto a ningún maestro estoico en concreto; yo también tengo derecho a formarme una opinión».[4] Los estoicos consideraban que los principios del estoicismo no habían sido cincelados en piedra, sino moldeados en arcilla, de modo que, dentro de ciertos límites, podían rehacerse para adaptarse a las necesidades de la gente.

He presentado el estoicismo como creo que los estoicos creían que había que aplicarlo. Ellos no idearon esta filosofía de vida para diversión de futuros filósofos. Al contrario, se los puede considerar inventores de herramientas, y el estoicismo es la herramienta que han inventado.

Pensaban que era una herramienta que, correctamente usada, permitiría vivir una buena vida. Yo encontré esta herramienta, cubierta de polvo y olvidada, en el estante de una biblioteca. Le he quitado el polvo, he sustituido algunas partes y la he puesto a trabajar para descubrir si sigue cumpliendo la función para la que los estoicos la diseñaron. Para mi sorpresa y placer, resulta que funciona. De hecho, he descubierto que, a pesar de todas las herramientas similares que se han inventado desde que esta cayera en desuso, hace el trabajo mejor que todas ellas.

Los no filósofos —el público al que fundamentalmente está destinado este libro— no han de preocuparse por preservar la pureza del estoicismo. Para ellos, la cuestión es si esta filosofía de vida funciona. Y aunque en cierto sentido se puede decir que sí, ellos preguntarán si existe una filosofía alternativa que funcione aún mejor; es decir, si existe una alternativa que ofrezca los mismos (o mayores) beneficios a un coste inferior. Si el estoicismo no funciona mejor que las alternativas, un individuo reflexivo se negará a adoptarlo como filosofía de vida y se decantará, por ejemplo, por el epicureísmo o el budismo zen.

Aunque he adoptado el estoicismo como mi filosofía de vida, no pretendo que este sea el único método que «funciona» o que en todas las circunstancias y para todas las personas sea una opción preferible a otras filosofías de vida alternativas. Me limito a decir que para algunas personas en determinadas circunstancias —al parecer yo soy una de ellas— el estoicismo es una forma maravillosamente eficaz de alcanzar la serenidad.

Así pues, ¿quién debería dar una oportunidad al estoicismo? Para empezar, aquellos que buscan la serenidad; después de todo, es lo que promete el estoicismo. Alguien que crea que hay algo más valioso que la serenidad cometería un error al practicar el estoicismo.

Que la serenidad sea un objetivo en la vida eliminará algunas potenciales filosofías de vida. Por ejemplo, eliminará el hedonismo, que tiene como objetivo no la serenidad, sino la maximización del placer. Pero incluso después de haber definido que la serenidad es el objetivo principal

de nuestra filosofía de vida, tendremos que elegir entre las filosofías que comparten este objetivo; los principiantes tendrán que escoger entre el estoicismo, el epicureísmo, el escepticismo y el budismo zen. ¿Cuál de estas filosofías nos conviene? ¿Cuál de ellas nos permitirá alcanzar la serenidad que buscamos? Depende, creo, de nuestra personalidad y circunstancias: lo que funciona para una persona podría no funcionar para otra cuya personalidad y circunstancias son diferentes. En otras palabras, en lo relativo a las filosofías de vida no hay ninguna que se ajuste a todas las necesidades.

Creo que hay personas cuya personalidad se adecúa únicamente al estoicismo. Aunque nadie los introduzca formalmente en esta filosofía, la han descubierto por sí mismos. Estos *estoicos congénitos* son perpetuamente optimistas y aprecian el mundo en el que viven. Si encuentran un libro de Séneca y empiezan a leerlo, al instante reconocerán un espíritu afín.

Hay otras personas a las que, en función de su personalidad, les resulta psicológicamente imposible practicar el estoicismo. Estos individuos simplemente se niegan a considerar la posibilidad de ser ellos mismos la fuente de su descontento. Se pasan el día esperando, a menudo con impaciencia, que ocurra algo que les haga sentir bien consigo mismos y con sus vidas. Están convencidos de que el ingrediente que falta es externo: es algo que alguien ha de proporcionarles o hacer por ellos. Puede tratarse de cierto trabajo, una suma de dinero o determinada forma de cirugía estética. También están convencidos de que cuando dispongan de este ingrediente que falta, su insatisfacción con la vida quedará atrás y vivirán felices. Si sugieres a uno de estos descontentos crónicos la práctica del estoicismo, probablemente se cerrará en banda y rechazará la sugerencia: «¡No funcionará!». Estos casos son trágicos; el pesimismo innato de estos individuos les impide dar pasos para superar su fatalismo y, por lo tanto, reduce considerablemente sus oportunidades de experimentar la felicidad.

La mayoría de la gente tiene una personalidad ubicada en algún punto entre estos dos extremos. No son estoicos congénitos, ni son descontentos

crónicos. Pero aunque puedan beneficiarse de la práctica del estoicismo, buena parte de los individuos de este grupo no sienten la necesidad de darle una oportunidad, ni a esta ni a ninguna otra filosofía de vida. Por el contrario, se pasan los días guiados por el piloto automático evolutivo: buscan las recompensas dictadas por su programación evolutiva, como los placeres derivados del sexo o de la gastronomía, y evitan los castigos que su programación puede infligir, como el dolor al ser insultados públicamente.

Sin embargo, llega el día en que sucede algo que los obliga a abandonar el piloto automático. Puede tratarse de una tragedia personal o de un arranque de lucidez. Al principio se sentirán muy desorientados. A continuación, tal vez decidan buscar una filosofía de vida. El primer paso en esta búsqueda consiste, en mi opinión, en evaluar su personalidad y sus circunstancias. A partir de ahí, su objetivo debería ser no encontrar una única y verdadera filosofía de vida, sino encontrar aquella que mejor se adecúa a su forma de ser.

Como he explicado en la introducción de este libro, hubo un tiempo en el que me sentí atraído por el budismo zen como filosofía de vida, pero cuanto más supe al respecto, menos atractivo me pareció. En particular, descubrí que el zen es incompatible con mi personalidad. Soy una persona implacablemente analítica. Para que el zen funcionara en mi caso, tendría que abandonar esa naturaleza analítica. Sin embargo, el estoicismo espera que la ponga a trabajar. Como resultado, en mi caso, el coste de la práctica del estoicismo es considerablemente inferior al coste de practicar el zen. Probablemente, me sentiría fatal intentando resolver *koans* o sentándome horas con la mente en blanco, algo que no les ocurrirá a otras personas.

Los comentarios anteriores pueden dar la impresión de que soy relativista en relación con las filosofías de vida, que considero que todas son igualmente válidas. He de tranquilizar a los lectores: esto no es así en absoluto. Aunque no intentaré convencer a los demás de que la serenidad es lo más valioso que hay en la vida, intentaré disuadirlos de que

conviertan ciertos objetivos en el centro de su existencia. Si, por ejemplo, me dicen que en su filosofía de vida el objetivo primordial es sentir dolor, no consideraré que esa filosofía sea tan valiosa como el budismo zen o el estoicismo; por el contrario, creeré que se equivocan. «¿Por qué —preguntaré— buscas el dolor?»

Por otro lado, supongamos que alguien afirma que su objetivo en la vida es el mismo que el de los estoicos y los budistas zen —esto es, alcanzar la serenidad—, pero que su estrategia es diferente: está convencido de que la mejor forma de conseguirlo es lograr que su nombre aparezca en la revista *People*. En este caso, elogiaré la perspicacia que ha demostrado en la elección de un objetivo, pero expresaré serias reservas respecto a la estrategia para conseguirlo. ¿Sinceramente cree que ser mencionado en la revista *People* inducirá un estado de serenidad? Y si es así, ¿cuánto durará ese estado?

En resumen, mi consejo para quienes buscan una filosofía de vida es análogo al consejo que puedo dar a la hora de buscar pareja. Cada cual ha de entender que la pareja que le conviene depende de su personalidad y sus circunstancias. Esto quiere decir que nadie es una pareja ideal para todo el mundo y que algunas personas no son adecuadas para nadie. Además, deberíamos tener en cuenta que, para la gran mayoría de la gente, la vida con una pareja imperfecta es mejor que la vida sin pareja.

En el mismo sentido, no existe una filosofía de vida ideal para todo el mundo, y hay algunas que nadie debería adoptar. Por otra parte, en la inmensa mayoría de los casos, es mejor que una persona adopte una filosofía de vida que no sea completamente ideal, que no adoptar ninguna en absoluto. De hecho, aunque este libro no convierta a una sola persona al estoicismo, si anima a las demás a pensar activamente en su filosofía de vida, tendré la sensación de que, de acuerdo con los principios estoicos, he hecho un servicio a mis congéneres humanos.

Veintidós
Practicar el estoicismo

Concluiré este libro compartiendo algunas de las enseñanzas que he aprendido en mi práctica del estoicismo. En particular, brindaré una serie de consejos para que los interesados en probar el estoicismo como filosofía de vida obtengan el máximo beneficio del intento con el mínimo esfuerzo y frustración. También describiré algunas de las sorpresas, y algunos de los placeres, que aguardan a los aspirantes a estoicos.

El primer consejo que daría a quienes pretendan dar una oportunidad al estoicismo es practicar lo que he denominado *estoicismo sigiloso*: creo que harán bien en mantenerlo en secreto (esta habría sido mi estrategia de no haberme impuesto la tarea de convertirme en profesor de estoicismo). Al practicar el estoicismo en secreto obtendrán sus beneficios a la vez que evitan un coste significativo: la burla y el desprecio de amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo.

He de añadir que es muy fácil practicar el estoicismo a escondidas: por ejemplo, se puede practicar la visualización negativa sin que nadie se entere. Si la práctica del estoicismo tiene éxito, amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo percibirán una diferencia en nosotros —un cambio a mejor—, pero probablemente no se explicarán la transformación. Si se nos acercan, perplejos, y nos preguntan por nuestro

secreto, podremos decidir revelarles la sórdida verdad: somos estoicos ocultos.

Mi siguiente consejo a los aspirantes a estoicos es no intentar dominar todas las técnicas estoicas a la vez, sino empezar con una y, tras ser competente en ella, seguir con otra. Y creo que una buena técnica para empezar es la visualización negativa. En ciertos momentos libres del día, paremos a contemplar la pérdida de aquello que valoramos en la vida. La práctica de esta contemplación puede producir grandes transformaciones en nuestra perspectiva. Nos puede hacer conscientes, aunque sea provisionalmente, de lo afortunados que somos, de todo aquello por lo que podemos estar agradecidos, independientemente de las circunstancias.

En mi experiencia, la visualización negativa es a la vida cotidiana lo que la sal a la cocina. Aunque a un cocinero le requiere un tiempo, una energía y un talento mínimo añadir la sal a la comida, el sabor de todos los alimentos mejorará como resultado. En el mismo sentido, aunque la práctica de la visualización negativa exige un tiempo, una energía y un talento mínimos, quienes la practiquen descubrirán que su capacidad para disfrutar de la vida ha mejorado considerablemente. Después de practicarla, abrazarán la vida que poco antes decían que no valía la pena vivir.

Sin embargo, en mi práctica del estoicismo he descubierto que es fácil olvidarse de practicar la visualización negativa durante días o semanas. Creo que sé por qué sucede. Al practicar la visualización negativa, aumenta nuestra satisfacción con nuestras circunstancias, pero al obtener este grado de satisfacción, lo natural es, simplemente, disfrutar de la vida. De hecho, es decididamente antinatural que alguien satisfecho con la vida pase su tiempo pensando en las cosas malas que pueden suceder. Sin embargo, los estoicos nos recuerdan que la visualización negativa, además de hacernos apreciar lo que tenemos, nos ayudará a evitar que nos aferremos a aquello que apreciamos. En consecuencia, es importante practicarla tanto en tiempos de bonanza como en épocas de carestía.

He intentado incorporar a mi práctica la visualización negativa al irme a dormir, como parte de la «meditación al acostarse» descrita en el capítulo 8, pero el experimento ha fracasado. Mi problema es que tiendo a dormirme en cuanto mi cabeza se apoya en la almohada; sencillamente, no hay tiempo para visualizar. En cambio, practico la visualización negativa (y en líneas generales, evalúo mi progreso como estoico) mientras conduzco a casa. De esta forma transformo un tiempo inactivo en tiempo útil.

Después de dominar la visualización negativa, un estoico novicio debería dominar la «tricotomía del control», descrita en el capítulo 5. Según los estoicos, hemos de establecer una especie de clasificación en la que distinguiremos entre las cosas sobre las que no tenemos ningún control, aquellas sobre las que tenemos un control absoluto y aquellas sobre las que tenemos un control relativo; y tras establecer esta distinción, hemos de centrar nuestra atención en las dos últimas categorías. En particular, malgastaremos nuestro tiempo y nos provocaremos una ansiedad inútil si nos preocupamos por aquello sobre lo que no tenemos ningún control.

Por lo demás, he descubierto que aplicar la tricotomía del control, además de ayudarme a controlar mis propias ansiedades, es una técnica eficaz para disipar las ansiedades de los no estoicos que me rodean, que de otra manera perturbarían mi serenidad. Cuando amigos y familiares comparten conmigo la fuente de su ansiedad, a menudo resulta que aquello que los inquieta está más allá de su control. Mi respuesta en estos casos es señalar este punto: «¿Qué puedes hacer respecto a esta situación? ¡Nada! Por lo tanto, ¿qué sentido tiene preocuparse? Está fuera de tu control, por lo que no tiene sentido angustiarse» (y si estoy de buen ánimo, añado una cita de Marco Aurelio a este último comentario: «No merece la pena hacer nada en vano»). Es interesante constatar que, aunque algunas de las personas a las que he intentado aplicar esta estrategia pueden describirse generosamente como propensas a la ansiedad, casi siempre responden a la lógica de la tricotomía del control: su ansiedad queda diluida, siquiera por

un tiempo.

A un novicio estoico le interesará, para dominar la tricotomía del control, practicar la interiorización de sus objetivos. En lugar de que su objetivo sea ganar el partido de tenis, por ejemplo, ha de prepararse para dar lo mejor de sí mismo mientras juega: ese ha de ser su objetivo. Al interiorizar rutinariamente nuestros objetivos, reduciremos (aunque probablemente no eliminemos) la que de otro modo sería una fuente significativa de inquietud en la vida: la sensación de que hemos fracasado a la hora de alcanzar un objetivo.

En la práctica del estoicismo, además de la tricotomía del control, también nos será útil convertirnos en fatalistas psicológicos en relación con el pasado y con el presente, pero no con el futuro. Aunque nos conviene pensar en el pasado y en el presente para aprender aquello que nos servirá para afrontar mejor los obstáculos a la serenidad que el futuro nos interponga en el camino, nos negaremos a invertir nuestro tiempo en pensamientos «condicionales» sobre el pasado y el presente. En tanto el pasado y el presente no se pueden cambiar, es inútil desear que hayan sido de otra forma. Haremos lo que podamos para aceptar el pasado, sea cual sea, y aceptar el presente, sea el que sea.

Como hemos visto, los demás son el enemigo en nuestra batalla por la serenidad. Por esta razón los estoicos desarrollaron estrategias para enfrentarse a este enemigo y, en concreto, para afrontar los insultos de aquellos con los que mantenemos algún tipo de relación. Uno de los cambios más interesantes en mi práctica del estoicismo ha sido mi transformación de alguien que temía los insultos a un experto en insultos. Para empezar, los colecciono: una vez recibido, analizo y categorizo el insulto. A continuación, espero a ser insultado en la medida en que me permite perfeccionar mi «juego de los insultos». Sé que suena extraño, pero una consecuencia de la práctica del estoicismo es que uno busca oportunidades para practicar las técnicas estoicas. Más adelante me extenderé en este sentido.

Una de las cosas que hacen que los insultos sean difíciles de gestionar es que suelen aparecer de forma inesperada. Estás conversando tranquilamente con alguien cuando —¡zas!— dice algo que, aunque no pretendía ser un insulto, puede interpretarse fácilmente como tal. Por ejemplo, hace poco conversaba con un amigo sobre un libro que está escribiendo. Dijo que en el libro iba a comentar cierto material político que yo había publicado. Me complació que tuviera en cuenta mi trabajo y cuando me disponía a decírselo, llegó el varapalo: «Tengo que decidir —dijo— si en mi respuesta a lo que has escrito he de caracterizarte como perverso o simplemente como equivocado».

Hay que señalar que estos comentarios son habituales entre los académicos. Somos un grupo muy beligerante. No solo queremos que los demás conozcan nuestro trabajo, sino que lo admiren y, mejor aún, que se adhieran a nuestras conclusiones. El problema es que nuestros colegas buscan la misma admiración y deferencia por nuestra parte. Alguien tiene que ceder y, como resultado, en los campus los académicos se enzarzan en peleas verbales. Los varapalos son habituales y los insultos vuelan.

En mi época preestoica, habría sentido el aguijón de este insulto y probablemente me habría enfadado. Habría defendido vigorosamente mi trabajo y me habría esforzado en contraatacar con otro insulto. Pero ese día en concreto, ya bajo la influencia de los estoicos, tuve la suficiente presencia de ánimo para responder al insulto de una forma estoicamente aceptable, con una burla dirigida a mí mismo: «¿Por qué no me retratas como alguien *simultáneamente* perverso y equivocado?», pregunté.

El humor autoparódico se ha convertido en mi respuesta habitual a los insultos. Cuando alguien me critica, replico que los hechos son aún peores de lo que sugiere. Si, por ejemplo, alguien sugiere que soy perezoso, respondo que es un milagro que consiga acabar algún trabajo. Si alguien me acusa de tener un ego desmesurado, replico que la mayor parte de los días llega el mediodía antes de ser consciente de que en este planeta vive alguien más que yo. Estas respuestas pueden parecer contraproducentes, ya que al ofrecerlas estoy validando, en cierto sentido, las críticas que quien insulta me está dirigiendo. Sin embargo, al brindar estas respuestas, dejo

claro a quien me insulta que tengo la suficiente confianza en mí como para ser impermeable a los insultos; para mí son una cuestión de broma. Por otra parte, al negarme a entrar en el juego de los insultos —al negarme a responder con otro— dejo claro que estoy por encima de ese comportamiento. Mi rechazo a jugar el juego del insulto probablemente irritará más a quien me insulta que si le devolviera el agravio.

Una de las peores cosas que podemos hacer cuando los demás nos molestan es enfadarnos. Después de todo, la ira es un gran obstáculo a nuestra serenidad. Los estoicos se dieron cuenta de que la ira es contraria a la felicidad y puede arruinar nuestra vida si se lo permitimos. Mientras observaba mis emociones, he prestado mucha atención a la ira y como resultado he descubierto algunas cosas.

Para empezar, soy plenamente consciente de hasta qué punto la ira tiene una vida propia en mi interior. Puede permanecer latente, como un virus, para resucitar y hundirme en la miseria cuando menos me lo espero. Por ejemplo, puedo estar en clase de yoga intentando liberar mi mente de pensamientos, cuando de repente me asalta la ira por un incidente que ocurrió hace años.

Por otra parte, he llegado a la conclusión de que Séneca se equivocaba al sugerir que no hay placer en la expresión de la ira.[1] Este es el problema de la ira: sienta bien airearla y sienta mal suprimirla. De hecho, cuando nuestra ira es justa —cuando estamos seguros de tener razón y que quien nos enfade está equivocado— es estupendo desahogarse y dejar que la persona que nos ha agraviado conozca nuestro enfado. En otras palabras, la ira parece una picadura de mosquito: sienta mal no rascarla y siente bien rascarla. Evidentemente, el problema con estas picaduras es que en cuanto te rascas sueles arrepentirte de haberlo hecho: el escozor regresa, intensificado, y rascándote multiplicas las posibilidades de que se infecte. Otro tanto puede decirse de la ira: aunque siente bien airearla, probablemente te arrepentirás de haberlo hecho.

Una cosa es airear la ira (o mejor aún, simular ira) con el objetivo de

modificar la conducta de alguien: la gente responde a la ira. Sin embargo, he descubierto que una parte significativa de la ira que expreso no se puede explicar en estos términos. Por ejemplo, mientras conduzco me enfado de vez en cuando ante la incompetencia de otros conductores y a veces llego a gritarles. Como mis ventanillas y las suyas están subidas, los otros conductores no pueden oírme y, por lo tanto, no podrán responder a mi enfado evitando hacer lo que me ha molestado. Esta ira, aunque justa, es completamente inútil. Al expresarla no hago más que perturbar mi propia serenidad.

En otros casos, aunque estoy (justamente) irritado con alguien, no puedo expresarle mi malestar, debido a mis circunstancias, por lo que me limito a pensar mal de él. Una vez más, estas efusiones de ira son inútiles: me perturban, pero no tienen ningún impacto en la persona que me ha hecho enfadar. De hecho, si acaso, tan solo sirven para agravar el daño que me hace. ¡Qué pérdida de tiempo!

He descubierto, por cierto, que practicar el estoicismo me ha ayudado a reducir la frecuencia con la que me enfado con otros conductores: quizá lanzo una décima parte de los gritos que solía lanzar antes. También ha contribuido a que limite el número de malos pensamientos que albergo hacia las personas que me agraviaron en el pasado. Y cuando estos malos pensamientos se apoderan de mí, no duran tanto como solían.

Como la ira tiene estas características —su capacidad para permanecer latente y el hecho de que airearla siente bien—, es difícil de superar y aprender a hacerlo es uno de los mayores desafíos que afronta quien practica el estoicismo. Sin embargo, he descubierto que cuanto más pensamos y comprendemos la ira, más fácil es controlarla. Como esto es una realidad, leo el ensayo de Séneca sobre la ira mientras espero en la consulta del médico. Lamentablemente, el médico llega tarde y debido a ello tengo que esperar casi una hora. Tengo todas las razones para enfadarme, y en mi época preestoica sin duda lo habría hecho. Pero como me he pasado toda esa hora pensando en la ira, me resulta imposible sucumbir a ella.

También he descubierto que es posible recurrir al humor como defensa

contra la ira. En particular, una forma maravillosa de evitar enfadarme es imaginarme a mí mismo como un personaje en una obra de teatro del absurdo: se supone que las cosas no tienen sentido, la gente no es competente y la justicia, cuando acontece, lo hace por accidente. En lugar de permitir que los acontecimientos me irriten, me convenzo a mí mismo de que he de reírme de ellos. De hecho, intento imaginar cómo el dramaturgo de la obra absurda podría haber reforzado aún más el absurdo de la trama.

Creo que Séneca tenía razón cuando señalaba que la risa era la respuesta adecuada a «aquello que nos hace llorar».[2] Séneca también advierte que «muestra mejor ánimo el que no contiene su risa que el que no contiene sus lágrimas, ya que la risa expresa la más agradable de las emociones y considera que no hay nada importante ni grave ni tampoco despreciable en el conjunto de la vida».[3]

Además de recomendarnos imaginar las cosas malas que pueden sucedernos, los estoicos también nos aconsejan procurar que sucedan como resultado de un programa de incomodidad voluntaria. Séneca, por ejemplo, recomienda vivir periódicamente como si fuéramos pobres, y Musonio nos aconseja hacer cosas que nos produzcan incomodidad. Seguir este consejo requiere de un grado de autodisciplina superior al necesario para practicar otras técnicas estoicas. Los programas de incomodidad voluntaria conviene dejarlos para «estoicos avanzados».

He probado un programa de incomodidad voluntaria. No he intentado caminar descalzo, como sugería Musonio, pero sí un comportamiento menos radical, como vestir ropa ligera o no poner la calefacción en invierno, ni el aire acondicionado en verano.

También he empezado a asistir a clases de yoga. El yoga ha mejorado mi equilibrio y flexibilidad, me ha recordado la importancia de la postura y me ha hecho muy consciente del poco control que ejerzo sobre los contenidos de mi mente. Y además de concederme este y otros beneficios, el yoga ha sido una maravillosa fuente de incomodidad voluntaria. Al

practicar yoga, compongo posturas incómodas y que en algunos casos bordean el dolor. Por ejemplo, doblo las piernas hasta casi provocarme un calambre, antes de destensar. Sin embargo, mi profesora de yoga jamás habla de dolor; por el contrario, habla de posturas que provocan «una sensación muy intensa». Me ha enseñado a «dirigir la respiración» hacia la zona que duele, lo que resulta fisiológicamente imposible si lo que experimento es, por ejemplo, un calambre en una pierna. Y, sin embargo, es innegable que la técnica funciona.

Otra fuente de incomodidad —y, ciertamente, de entretenimiento y placer— es el remo. Poco después de empezar a practicar el estoicismo, aprendí a remar en un bote de competición y desde entonces he participado en carreras. Los remeros nos exponemos al calor y a la humedad en el verano, y al frío, el viento y a veces incluso la nieve en primavera y otoño. El agua nos salpica sin miramientos. Nos salen ampollas y luego callos (quitarse los callos es una de las actividades predilectas de los remeros serios cuando están fuera del agua).

Además de ser una fuente de incomodidad física, el remo es una maravillosa fuente de incomodidad emocional. En particular, me ha proporcionado una lista de miedos que superar. Los botes de remo son muy inestables; de hecho, en cuanto se presenta la oportunidad, arrojarán alegremente al remero al agua. Me costó un esfuerzo considerable superar mi temor a volcar (sobreviviendo con éxito a tres vuelcos). A partir de ahí, seguí trabajando en mis miedos, entre ellos el temor a remar en la oscuridad previa al amanecer, el temor a abandonar el muelle mientras estoy de pie en el bote, y el temor a encontrarme en mitad de un lago, a cientos de metros de la costa más cercana, en una diminuta embarcación (lo que me traicionó tres veces).

Cada vez que emprendas una actividad en la que el fracaso es posible, quizá sientas un cosquilleo en el estómago. Antes he mencionado que desde que me he convertido en estoico soy un coleccionista de insultos. También colecciono cosquilleos en el estómago. Me gusta participar en

actividades, como la competición de remo, que hacen brotar ese cosquilleo solo para poder practicar las técnicas estoicas y enfrentarme a esas situaciones. Después de todo, las emociones son un componente importante del temor al fracaso, por lo que al afrontarlas estoy trabajando para superar ese temor. En las horas previas a la carrera, me inunda un cosquilleo realmente magnífico. Hago lo que puedo para volverlo a mi favor: me ayuda a concentrarme en la carrera. En cuanto la carrera ha empezado, el cosquilleo se desvanece.

Además, he buscado el cosquilleo en otras actividades. Por ejemplo, después de empezar a practicar el estoicismo, decidí aprender a tocar un instrumento musical, algo que nunca había hecho antes. El instrumento elegido fue el banjo. Varios meses después de acudir a clase, mi profesor me preguntó si me gustaría participar en el concierto que iban a dar sus alumnos. Al principio rechacé su oferta; no parecía muy divertido arriesgarse a sufrir una humillación pública intentado tocar el banjo ante un grupo de extraños. Pero luego se me ocurrió que era una maravillosa oportunidad para colocarme en una situación de incomodidad psicológica y enfrentarme a mi temor al fracaso —y eventualmente vencerlo—. Accedí a participar.

El concierto fue el acontecimiento más estresante que he experimentado en mucho tiempo. No es que me diera miedo la multitud; puedo entrar en una clase de sesenta estudiantes a los que no conozco y empezar a darles clase sin sentir ninguna ansiedad. Pero esto era diferente. Antes de la experiencia, el cosquilleo me devoraba por dentro. Y no solo eso: también caí en un estado alterado de conciencia en el que el tiempo se distorsionó y las leyes de la física dieron la impresión de dejar de funcionar. Finalmente, por abreviar, sobreviví al concierto.

El cosquilleo que experimento al participar en una regata o dar un concierto de banjo es, evidentemente, un síntoma de ansiedad, y podría parecer contrario a los principios estoicos abandonar mi senda para caer en un estado de ansiedad. De hecho, si uno de los objetivos del estoicismo es alcanzar la serenidad, ¿no debería desviarme y evitar actividades que me provoquen ansiedad? En lugar de coleccionar cosquilleos, ¿no debería huir

de ellos?

En absoluto. Al provocarme ansiedad dando, por ejemplo, un concierto de banjo, estoy evitando buena parte de la ansiedad que en el futuro me puede asaltar. Ahora, al afrontar un nuevo reto, hay poderosas razones que me amparan: «Comparado con el recital de banjo, este nuevo reto no es *nada*. Sobreviví a aquel desafío, y sin duda sobreviviré a este». En otras palabras, al participar en el recital me he inmunizado contra buena parte de la ansiedad futura. Sin embargo, es una inmunización que se desvanecerá con el tiempo, por lo que necesitaré reinmunizarme con otra dosis de cosquilleo.

Cuando participo en actividades que me provocan incomodidad física y mental, me veo a mí mismo —o, en todo caso, a una parte de mí— como a un adversario en algún tipo de juego. Este adversario —mi «otro yo», por así decirlo— funciona con el piloto automático evolutivo: solo quiere estar cómodo y disfrutar de las oportunidades para el placer. A mi otro yo le falta autodisciplina; abandonado a sus propios recursos, siempre buscará el camino más fácil en la vida y debido a ello apenas será algo más que un mero buscador de placeres. También es un cobarde. Mi otro yo no es amigo mío; al contrario, hay que considerarlo, en palabras de Epicteto, «un enemigo al acecho».[4]

Para ganar puntos en la competición con mi otro yo, he de establecer mi supremacía sobre él. Para ello he de provocarle una incomodidad que podría haber evitado fácilmente, así como evitar que experimente placeres que de otro modo habría disfrutado. Cuando teme hacer algo, debo obligarle a afrontar sus temores y superarlos.

¿Por qué jugar a este juego contra mi otro yo? En parte para alcanzar una mayor autodisciplina. ¿Y por qué la autodisciplina es algo que merece la pena poseer? Porque quienes la poseen tienen la capacidad de determinar qué hacer con su vida. Quienes carecen de ella vivirán determinados por alguien o algo y, como resultado, corren el peligro real de desperdiciar sus vidas.

Enfrentarme a mi otro yo también me ayuda a fortalecer mi carácter. Soy consciente de que hablar hoy en día de fortalecer el carácter hará que más de uno sonría burlonamente, pero es una actividad que los estoicos habrían asumido de buen grado y que recomendarían a quien quisiera disfrutar de una buena vida.

Otra buena razón para enfrentarme a mí mismo es que, por sorprendente que resulte, es divertido. Es muy disfrutable «ganar un punto» en este juego cuando, por ejemplo, superamos un miedo. Los estoicos eran conscientes de ello. Como vimos en el capítulo 7, Epicteto habla del placer derivado de negarnos diversos placeres.[5] En esa misma dirección, Séneca nos recuerda que aunque nos resulte desagradable soportar una situación, si logramos hacerlo estaremos complacidos con nosotros mismos.[6]

Cuando participo en competiciones de remo, puede dar la impresión de que quiero vencer al resto de los regatistas, pero en realidad estoy involucrado en una competición mucho más significativa: la que llevo a cabo con mi otro yo. Él no quería aprender a remar. Él no quería entrenarse, prefería quedarse en una cama calentita en las horas previas al amanecer. No quería remar hasta la línea de salida (de hecho, mientras se dirigía hacia allí, no paraba de quejarse de lo cansado que estaba). Y durante la carrera, quería dejar de remar y permitir que ganara otro («si dejas de remar —me decía con la voz más seductora—, todo este dolor acabará. ¿Por qué no dejarlo? ¡Piensa en lo bien que te sentirás!»).

Es curioso, pero mis competidores en la carrera son simultáneamente mis compañeros de equipo en la competición, mucho más importante, contra mi otro yo. Al remar unos contra otros, todos remamos contra nosotros mismos, aunque no todos lo hacemos conscientemente. Para remar contra los demás, hemos de superarnos individualmente: superar nuestros temores, nuestra pereza, nuestra falta de autodisciplina. Y es completamente posible perder la competición contra el resto de los remeros —de hecho, llegar el último— y en el proceso haber triunfado en la competición con el otro yo.

Como hemos visto, los estoicos recomiendan simplificar el propio estilo de vida. Como ocurre con los programas de incomodidad voluntaria, conviene dejar la simplificación del estilo de vida a los estoicos avanzados. Tal como he explicado, un estoico aficionado probablemente querrá mantener un perfil filosófico bajo. Si empiezas a vestir de forma más informal, la gente lo notará. También se darán cuenta si sigues conduciendo el mismo coche viejo o si —¡horror!— renuncias al coche para tomar el autobús o la bicicleta. La gente pensará lo peor: tal vez la bancarrota inminente o incluso las primeras fases de una enfermedad mental. Y si les explicas que has superado tu deseo de impresionar a quienes se dejan impresionar por las trampas externas de la persona, tan solo empeorarás las cosas.

Cuando empecé a experimentar con un estilo de vida simplificado, me llevó un tiempo acostumbrarme. Cuando, por ejemplo, alguien me preguntó dónde había comprado la camiseta que vestía y respondí que en una tienda de segunda mano, me sentí un poco avergonzado. Este incidente me ayudó a apreciar la forma en que Catón afrontaba este tipo de emociones. Como hemos visto, Catón vestía de otra forma como parte de un ejercicio de entrenamiento: quería aprender a «avergonzarse solo de aquello que era realmente vergonzoso». Por lo tanto, abandonó sus costumbres para hacer cosas que despertaran emociones inapropiadas de vergüenza en su fuero interno, tan solo para entrenarse en la superación de esas emociones. En este sentido, últimamente he estado intentando emular a Catón.

Desde que me convertí en estoico, mis deseos han cambiado por completo: ya no deseo muchas de las cosas que antes consideraba esenciales para una vida digna. Vestía de forma elegante, y ahora mi guardarropa puede describirse como utilitario: tengo una corbata y un abrigo de *sport* que puedo ponerme cuando lo necesito; por suerte, rara vez me hacen falta. Quería un coche nuevo, pero cuando mi viejo coche de dieciséis años murió recientemente, lo he sustituido por otro de nueve años de

antigüedad, algo que hace una década no habría imaginado que iba a hacer (el «nuevo» coche, por cierto, incluye dos elementos que no tenía el viejo: un sujetavasos y una radio que funciona, ¡qué alegría!). Hubo un tiempo en el que comprendía por qué alguien querría tener un Rolex; ahora ese comportamiento me deja perplejo. Antes tenía menos dinero del que creía necesitar; ya no es así, en gran medida porque deseo pocas de las cosas que el dinero puede comprar.

Leo que muchos de mis conciudadanos estadounidenses tienen problemas económicos. Tienen la desafortunada tendencia a utilizar todo el crédito disponible y, cuando esto no satisface su deseo de bienes de consumo, siguen gastando de todos modos. Uno sospecha que muchos de estos individuos serían prósperos y no estarían arruinados —y también serían más felices— de haber desarrollado la capacidad para disfrutar de los placeres sencillos de la vida.

Me he convertido en un consumidor disfuncional. Cuando visito unos grandes almacenes, por ejemplo, no compro nada; al contrario, miro a mi alrededor y me asombran todas las cosas que no necesito y que no me imagino deseando. Mi única distracción en un centro comercial es observar a los demás. Sospecho que la mayoría de ellos no van allí porque necesiten comprar algo. Más bien acuden con la esperanza de despertar el deseo de algo que, antes de llegar al centro comercial, no deseaban. Puede ser un suéter de cachemira, una llave de tubo o el último teléfono móvil.

¿Por qué esa tendencia a crear un deseo? Porque si crean uno, podrán disfrutar de la euforia que acompaña a la extinción del deseo una vez hemos comprado el objeto. Evidentemente, esta euforia tiene tan poco que ver con la verdadera felicidad como tomar un chute de heroína tiene que ver con la felicidad de un adicto a esta sustancia.

Dicho esto, he de añadir que no tengo tan pocos deseos consumistas porque luche conscientemente contra ellos. Al contrario, estos deseos simplemente han dejado de formarse en mi mente; o, en todo caso, no se forman tan a menudo como solían. En otras palabras, mi capacidad para formar deseos que tengan que ver con bienes de consumo parece haberse atrofiado.

¿Qué ha provocado esta situación? La profunda comprensión, gracias a la práctica del estoicismo, de que adquirir las cosas que los miembros de mi círculo social suelen desear y por las que trabajan duro, a largo plazo, no marcará diferencia alguna en mi felicidad ni contribuirá a que tenga una buena vida. En particular, si adquiero un coche nuevo, ropa elegante, un Rolex o una casa más grande, estoy convencido de que no sería más feliz de lo que soy ahora, y tal vez incluso mi grado de felicidad podría verse perturbado.

Como consumidor, tengo la impresión de haber cruzado un gran abismo. Parece improbable que alguna vez regrese al consumismo inconsciente que una vez me pareció tan entretenido.

Ahora voy a describir un sorprendente efecto secundario de la práctica del estoicismo. Como estoico, estarás constantemente preparado para sentir malestar implicándote en la visualización negativa o provocando voluntariamente una situación de incomodidad. Si el malestar no se produce, es posible que sientas un tipo especial de decepción. Puedes desear que tu estoicismo sea puesto a prueba para descubrir si en efecto posees las destrezas de gestión del malestar que te has esforzado en adquirir. En otras palabras, eres como un bombero que se ha entrenado en apagar fuegos durante años, pero cuyos servicios no han sido requeridos nunca para extinguir un incendio real, o como un futbolista que, tras entrenarse durante toda la temporada, no sale del banquillo.

En este sentido, el historiador Paul Veyne ha comentado que si intentamos practicar el estoicismo, «una vida tranquila es en realidad inquietante porque no sabemos si seremos fuertes en caso de tempestad».[7] Análogamente, según Séneca, cuando alguien intenta perjudicar a un sabio, el sabio puede dar las gracias, ya que las heridas no solo no le hieren, sino que le ayudan: «Tan lejos está […] de encogerse ante los golpes de las circunstancias y de los hombres, que incluso considera que las heridas son ventajosas, ya que gracias a ellas encuentra el modo de ponerse a prueba a sí mismo y a su virtud».[8] Séneca también sugiere que

un estoico puede dar la bienvenida a la muerte, por cuanto esta representa la última prueba para un estoico.[9]

Aunque no practico el estoicismo desde hace mucho, he descubierto en mí el deseo de ponerlo a prueba. Ya he mencionado mi deseo de ser insultado: quiero saber si responderé a las vejaciones de una forma apropiadamente estoica. También me he apartado de mi camino para ponerme en situaciones que pongan a prueba mi valor y mi voluntad, en parte para descubrir si soy capaz de superar esas pruebas. Y mientras escribía este libro tuvo lugar un incidente que me ofreció una profunda comprensión del deseo de los estoicos de poner a prueba su filosofía de vida.

El incidente en cuestión tuvo lugar cuando empecé a detectar destellos de luz en la periferia de mi campo visual cuando parpadeaba en una habitación a oscuras. Fui al oculista y me comunicó que tenía un desgarro en la retina y que, para evitar el desprendimiento, tenía que someterme a cirugía láser. La enfermera que me preparó me explicó que el doctor barrería reiteradamente mi retina con un rayo láser de alta potencia. Me preguntó si alguna vez había asistido a un espectáculo de luces y me dijo que lo que iba a contemplar era mucho más espléndido. El doctor entró en la habitación y empezó la operación. Los primeros destellos de luz fueron intensos y hermosos, pero luego ocurrió algo inesperado: dejé de ver el estallido de luz. Aún podía oír el sonido del láser, pero no veía nada. De hecho, cuando el láser fue desconectado, todo lo que podía ver con el ojo operado era una mancha púrpura que cubría todo mi campo visual. Pensé que algo había ido mal en la operación —tal vez un mal funcionamiento del láser— y que me había quedado ciego de un ojo.

Este pensamiento fue inquietante, evidentemente, pero vino acompañado por otro pensamiento completamente inesperado: me descubrí a mí mismo reflexionando sobre cómo reaccionaría si perdiera la visión de un ojo. En particular, ¿sería capaz de afrontarlo a la manera estoica? ¡En otras palabras, estaba respondiendo a la posible pérdida de visión en un ojo juzgando la potencial prueba estoica que supondría esa pérdida! Probablemente, esta respuesta parezca extraña; lo sigue siendo

para mí. Sin embargo, era mi respuesta, y al reaccionar así experimenté un efecto secundario predecible (algunos dirían perverso) de la práctica del estoicismo.

Informé a la enfermera de que no podía ver con el ojo operado. Ella me dijo —¡al fin!, ¿por qué no lo hizo antes?— que era normal y que recuperaría la visión en una hora. Así fue, y como resultado fui privado —por suerte, creo— de esta oportunidad de poner a prueba mi estoicismo.

A menos que una muerte imprevista lo impida, en una década tendré que enfrentarme a una gran prueba para mi estoicismo. Tendré sesenta y cinco años; en otras palabras, estaré en el umbral de la vejez.

A lo largo de toda mi vida he buscado referencias, personas que habían vivido antes que yo determinada etapa de la vida y que lo habían hecho de forma exitosa. Al llegar a los cincuenta, empecé a examinar a personas de setenta y ochenta a fin de encontrar referencias. Descubrí que era fácil encontrar referencias *negativas* en ese grupo de edad; mi objetivo, pensaba, era *evitar* acabar como ellos. Sin embargo, las referencias positivas resultaron ser muy escasas.

Cuando acudía a mis conocidos de setenta y ochenta años, y les pedía consejo para afrontar el inicio de la vejez, todos tenían la molesta tendencia a brindar la misma perla de sabiduría: «¡No te hagas viejo!». Salvo el descubrimiento de un medicamento que actuara como «fuente de la juventud», la única forma de seguir este consejo era suicidándome (en consecuencia, se me ocurrió que eso era precisamente lo que me estaban aconsejando, aunque de manera indirecta; también se me ocurrió que su consejo de no hacerse viejo reflejaba la observación de Musonio, según la cual «bendito aquel que no muere tarde, sino bien»).

Es posible que al cruzar el umbral de los setenta y los ochenta llegue a la conclusión de que la no existencia es preferible a la vejez, como las personas mayores que conozco parecen pensar. Sin embargo, también es posible que muchos de los que consideran que la vejez es una carga tengan que hacerse responsables de su propia y difícil situación en esa etapa de la

vida: mientras eran jóvenes, no se prepararon para ella. De haberse tomado el tiempo para prepararse adecuadamente —en concreto, si hubieran practicado el estoicismo— es concebible que la vejez no les hubiera parecido tan difícil; en cambio, quizá les habría parecido, como afirmaba Séneca, una de las etapas más deliciosas de la vida, una etapa «llena de placeres, si uno sabe encontrarlos».[10]

Al empezar la escritura de este libro, mi madre de ochenta y ocho años sufrió un derrame y fue desterrada (al parecer, por quien esto escribe) a una residencia. El derrame debilitó tanto la parte izquierda de su cuerpo que ya no era capaz de salir sola de la cama. Y no solo eso: también mermó su capacidad para tragar, haciendo que fuera peligroso que tomara comidas e ingiriera líquidos normales, que podrían bajar por la tráquea y provocar un ataque fatal de neumonía. Había que transformar su comida en puré y espesar los líquidos (he descubierto que existe toda una línea de líquidos espesos ideados para personas con dificultades para tragar).

Comprensiblemente, mi madre estaba infeliz con el giro que la vida había dado, y yo hice todo lo posible por animarla. De ser devotamente religioso, habría intentado insuflarle ánimos rezando con ella o por ella, o pidiendo a decenas o cientos de personas que alzaran sus plegarias por ella. Sin embargo, mis palabras de ánimo tuvieron un sabor típicamente estoico. Por ejemplo, ella me contaba lo difícil que era su situación y yo citaba a Marco Aurelio: «Sí, dicen que la vida se parece más a la lucha que a la danza».

«Eso es muy cierto», murmuraba ella, en respuesta.

Me preguntaba qué tenía que hacer para volver a caminar. Yo creía que no era probable que pudiera volver a hacerlo, pero guardaba silencio. En cambio, la animaba (sin darle una conferencia sobre estoicismo) a interiorizar sus objetivos respecto a caminar: «Lo que tienes que hacer es esforzarte en la rehabilitación».

Se quejaba por haber perdido buena parte de las funciones del brazo izquierdo, y yo la animaba a practicar la visualización negativa: «Al

menos puedes hablar —le recordaba yo—. En los primeros días solo podías murmurar. No eras capaz de mover el brazo derecho, y por lo tanto no podías comer sola, y ahora puedes. Hay muchas razones para estar agradecida».

Ella escuchaba mi reacción y, tras un momento de silencio, solía responder afirmativamente: «Supongo que sí». El ejercicio de la visualización negativa parecía controlar su desolación, al menos temporalmente.

Una y otra vez durante este periodo, me sorprendió hasta qué punto es natural y apropiado invocar los principios estoicos para ayudar a alguien a afrontar los retos de la vejez y de la mala salud.

He dicho antes que el derrame hizo que fuera peligroso que mi madre bebiera agua sin espesar. Naturalmente, no poder beberla hizo que la deseara. Me pedía, con voz implorante, un vaso de agua, «no espesada, sino del grifo». Yo me negaba y le explicaba por qué, pero tan pronto como acababa mi explicación, ella volvía a pedir: «Solo un vaso de agua. ¡Por favor!». Yo me encontraba en la posición de un hijo que negaba constantemente a su madre un simple vaso de agua.

Tras soportar las súplicas de mi madre durante un tiempo, pregunté qué podía hacer a una enfermera. «Dale cubitos de hielo para chupar —dijo—. El agua del hielo se derrite lentamente y hay poco peligro de que la aspire.»

Como resultado de este consejo, me convertí en el heladero personal de mi madre: le llevaba una taza de cubitos en cada visita («¡llega el hombre del hielo!», anunciaba al llegar a su habitación). Introducía un cubito en su boca, y mientras ella lo chupaba, decía lo maravilloso que era. Mi madre, que en sus buenos tiempos había sido una sibarita de la buena comida y bebida, ahora era una sibarita de los cubitos de hielo. Algo que había dado por hecho toda su vida —para ella, un cubito de hielo no era más que un instrumento para enfriar una bebida apetecible—, ahora le proporcionaba un placer intenso. Disfrutaba más del hielo que un *gourmet*

de un champán de reserva.

Al ver cómo disfrutaba del hielo, sentí una punzada de envidia. ¿No sería estupendo obtener tanto placer de un simple cubito de hielo? Decidí que era improbable que la visualización negativa, por sí sola, me permitiera apreciar los cubitos de hielo tan intensamente como mi madre; por desgracia, haría falta sufrir un derrame para ello. Sin embargo, observarla chupar los cubitos fue muy instructivo. Me hizo consciente de otra cosa que daba por sentada: mi capacidad para beber del tirón un gran vaso de agua fría en un caluroso día de verano.

Durante una visita a mi madre, me encontré con el Fantasma de las Navidades Futuras. Atravesaba el pasillo de la residencia geriátrica en dirección a su habitación. Algo más adelante había un anciano señor en silla de ruedas, empujada por un asistente. Al acercarme, el ayudante le dijo al anciano: «Este hombre también es profesor» (resulta que mi madre les había hablado a todos de mí).

Me detuve y saludé a mi colega de academia, que se había retirado no hacía mucho. Conversamos un rato y me recorrió el pensamiento de que en pocas décadas volvería a tener esta conversación, solo que yo estaría en la silla de ruedas y ante mí tendría a un profesor más joven que dedicaría unos momentos de su ajetreada vida a conversar con una reliquia académica.

Mi tiempo se acaba, me dije a mí mismo, y tengo que prepararme para ello.

Como hemos visto, el objetivo del estoicismo es alcanzar la serenidad. Naturalmente, los lectores querrán saber si mi propia práctica de esta filosofía de vida me ha ayudado en este objetivo. Por desgracia, no me ha permitido conquistar una serenidad perfecta. Sin embargo, me ha permitido vivir sustancialmente más tranquilo.

En particular, he hecho un progreso considerable para dominar mis emociones negativas. Soy menos propenso a la ira de lo que solía, y

cuando la expreso, mi voluntad de disculparme es mayor. No solo soy más tolerante al menosprecio, sino que soy prácticamente inmune a los insultos más habituales. Los desastres que puedan sucederme, y en particular mi propia muerte, me provocan un menor grado de ansiedad; aunque, como afirma Séneca, la verdadera prueba tendrá lugar al exhalar el último aliento.

Dicho esto, debo añadir que, a pesar de haber dominado mis emociones negativas, no las he erradicado; ni es probable que lo consiga nunca. Sin embargo, me complace comprobar que he despojado a esas emociones de parte del poder que ejercían sobre mí.

Un cambio psicológico significativo que ha tenido lugar desde que empecé a practicar el estoicismo es que experimento menos insatisfacción que antes. En apariencia como resultado de la visualización negativa, aprecio más lo que tengo. Sin duda, sigue vigente la cuestión de si seguiré siendo apreciativo si mis circunstancias cambian drásticamente; tal vez, sin ser consciente de ello, me aferraré a las cosas que aprecio, en cuyo caso me sentiré devastado al perderlas. Por supuesto, no sabré la respuesta a esta pregunta hasta que mi estoicismo sea puesto a prueba.

Otro descubrimiento que he realizado en mi práctica del estoicismo tiene que ver con la alegría. La alegría que interesaba a los estoicos puede describirse como una especie de gozo sin objeto: un gozo que no se detiene en algo en particular, sino en *todo*. Simplemente, es la delicia de participar en la vida. Es la profunda comprensión de que, aunque todo esto no tenía que haber sido posible, *es* posible: maravillosa y magníficamente posible.

Hago constar que mi práctica del estoicismo no me ha permitido experimentar una alegría inquebrantable; muy lejos de eso. Tampoco he sentido la felicidad del sabio estoico ante la comprensión de que esa felicidad no puede ser perturbada por acontecimientos externos. Sin embargo, mi práctica del estoicismo me ha hecho susceptible a estallidos periódicos de alegría ante *todo* cuanto nos rodea.

Es curioso, pero cuando empecé a experimentar estos estallidos, no estaba muy seguro de qué hacer con ellos. ¿Debería aceptar mis

sentimientos de alegría o mantenerlos a distancia? De hecho, como adulto de mente sobria, ¿he de intentar sofocarlos? Desde entonces, he descubierto que no estoy solo al sospechar de las emociones de alegría. Luego se me hizo evidente que era una completa estupidez no aceptarlas. Y eso es lo que hice.

Soy consciente de que estos comentarios me hacen parecer terriblemente autocomplaciente y jactancioso. Tened la seguridad de que la práctica del estoicismo no exige que contemos a los demás el placer que nos produce estar vivos o comunicar los estallidos de alegría que hemos experimentado en los últimos tiempos; de hecho, no hay duda de que los estoicos habrían desaconsejado esta actitud. Entonces, ¿por qué os estoy contando mi estado de ánimo? Porque responde a vuestra pregunta legítima: ¿ofrece el estoicismo los bienes psicológicos que promete? En mi caso sí, en un grado más que satisfactorio. Sin embargo, dicho esto, en el futuro haré cuanto pueda para ser admirablemente modesto en cualquier declaración pública respecto a mi estado anímico.

Aunque soy un estoico practicante, he de confesar, en estos últimos párrafos, que tengo ciertos recelos hacia esta filosofía.

Según los estoicos, si busco la serenidad, he de renunciar a otros objetivos que otra persona en mis circunstancias tendría, como poseer un coche caro, último modelo, o vivir en una casa de un millón de dólares. Pero ¿y si todo el mundo tiene razón y los estoicos se equivocan? Existe la posibilidad de que algún día eche la vista atrás, examine lo que denominaré «mi fase estoica», y me sienta perplejo y abatido. «¿En qué estaba pensando? —me preguntaré—. ¡Si pudiera recuperar aquellos años!»

No soy el único estoico en albergar estas dudas. En su ensayo sobre la serenidad, por ejemplo, Séneca mantiene una conversación imaginaria con Sereno, un estoico que dudaba del estoicismo. Cuando Sereno convivía con personas con valores normales —por ejemplo, después de cenar en una casa «donde se pisan piedras preciosas y las riquezas están por todas

partes»— descubre en sí mismo «un aguijón secreto y la duda de si la otra vida no es mejor».[11] Los comentarios anteriores evidencian que yo también he sentido ese «aguijón secreto».

No ayuda que quienes creen que la fama y la fortuna son más valiosas que la serenidad superen ampliamente en número a aquellos que, como en mi caso, piensan que la serenidad es más valiosa. ¿Acaso todas esas personas se equivocan? ¡Sin duda soy yo quien yerra!

Al mismo tiempo, y gracias a mi investigación sobre el deseo, sé que los filósofos y pensadores religiosos que han estudiado la vida y cómo suele vivir la gente han llegado a la conclusión, casi sin excepción, de que la gran mayoría se equivoca en su forma de vivir. Estos pensadores también tienden a inclinarse hacia la serenidad como algo que merece la pena perseguir, aunque muchos de ellos no están de acuerdo con los estoicos acerca de cuál es el mejor modo de conquistarla.

Cuando me asaltan las dudas sobre el estoicismo, mi práctica actual consiste en recordar que vivimos en un mundo en el que la certidumbre solo es posible en las matemáticas. En otras palabras, vivimos en un mundo en el que, hagamos lo que hagamos, podemos estar cometiendo un error. Esto quiere decir que, si bien es cierto que puedo equivocarme al practicar el estoicismo, también puedo cometer un error si lo rechazo en favor de otra filosofía de vida. Y creo que el mayor error, el que comete la mayor parte de la gente, es no tener ninguna filosofía de vida. Estas personas se abren paso en la vida siguiendo los impulsos de su programa evolutivo, persiguiendo asiduamente lo que sienta bien y evitando lo que sienta mal. Al actuar así, podrán vivir una vida cómoda o llena de placeres. Sin embargo, sigue vigente la cuestión de si podrían tener una vida mejor dando la espalda a su programación evolutiva y dedicando tiempo y energía a adquirir una filosofía de vida. Según los estoicos, la respuesta a esta pregunta es que una vida mejor *es* posible; una vida que contenga menos comodidad y placer, pero una alegría considerablemente mayor.

Sospecho que en las próximas décadas (si vivo lo suficiente) las dudas que abrigo respecto al estoicismo quedarán a un lado a medida que el

proceso del envejecimiento se haga patente. Las técnicas estoicas pueden mejorar la vida en tiempos de bonanza, pero en las malas épocas es cuando la eficacia de estas técnicas se hace más evidente. Si el estoicismo es beneficioso en mi sexta década de vida, probablemente me resultará indispensable en la octava o novena década. A menos que yo sea una persona inusual, las mayores pruebas de mi vida me esperan en el futuro. Creo que agradeceré haber desarrollado una comprensión y aprecio del estoicismo antes de que estas pruebas sean administradas.

Sería bueno tener la prueba de que el estoicismo (o cualquier otra filosofía de vida) es la filosofía «correcta». Desgraciadamente, la prueba ofrecida por los estoicos no es convincente, y es poco probable que en el futuro tengamos una prueba alternativa. En ausencia de esta demostración, hemos de actuar sobre la base de probabilidades. Cierto tipo de persona —una persona en determinadas circunstancias con un cierto tipo de personalidad— tiene muchas razones para pensar que el estoicismo merece un intento. Practicar el estoicismo no exige mucho esfuerzo; de hecho, exige menos esfuerzo que el necesario para vivir sin una filosofía de vida. Podemos practicar el estoicismo sin llegar a ser más sabios, y también practicarlo por un tiempo y a continuación abandonar y no ser peores por haberlo intentado. En otras palabras, no hay mucho que perder si le damos una oportunidad al estoicismo como filosofía de vida, y hay, potencialmente, mucho que ganar.

De hecho, según Marco Aurelio,[12] es posible que, gracias al estoicismo, adquiramos una vida completamente nueva.

Un programa de lectura estoica

Muchos escritos filosóficos son inaccesibles a los no filósofos. Sin embargo, esto no puede decirse de la mayoría de los escritos de los estoicos. Por lo tanto, animo a los lectores de estas páginas a acudir a las fuentes primarias de estos pensadores. Al hacerlo, quizá descubran que su propia interpretación de los estoicos difiere de la mía, y sin duda descubrirán que en el proceso de escritura de este libro hay muchas pepitas de sabiduría y comprensión estoica que he tenido que omitir.

Quienes deseen leer a los estoicos harán bien en empezar con los ensayos de Séneca, en especial *Sobre la felicidad*, *Sobre la tranquilidad del ánimo* y *Sobre la brevedad de la vida*. Pueden encontrarse en Séneca, *Dialogues and Essays* (Oxford University Press, 2008).[*] También están disponibles en el volumen 2 de Séneca, *Moral Essays*, en Loeb Classical Library. Este volumen también tiene la ventaja de ser lo suficientemente pequeño como para caber en un bolso o bolsillo. Así pues, si los lectores acuden a un banquete ofrecido por no filósofos y la conversación se centra en temas inapropiados, pueden deslizarse a una esquina tranquila, sacar su libro de Séneca y leer.

Las *Cartas a Lucilio* de Séneca también merecen atención. Hay más de

cien cartas, y algunas tienen más interés que otras. Por otra parte, sus temas son variados. En la carta 83, por ejemplo, Séneca habla del alcohol; en las cartas 12 y 16, de la vejez; y en la carta 7, de los combates de gladiadores (describe cómo, durante las pausas del espectáculo, los espectadores pedían que se cortaran algunos cuellos para tener algo que ver). Por lo tanto, muchos lectores harán bien en buscar un libro que incluya una selección de estas cartas.

Merece la pena leer a Musonio Rufo por su consejo práctico aplicado a la vida cotidiana. Sin embargo, la única traducción publicada que conozco de Musonio se encuentra en «Musonius Rufus: The Roman Socrates», de Cora Lutz, en el volumen 10 de *Yale Classical Studies* (1947), difícil de comprar o pedir en una biblioteca. Por lo tanto, animo a los lectores a visitar mi página web (<williambirvine.com>) para obtener información sobre cómo conseguir una copia de la traducción de las obras de Musonio por Cynthia King (es la traducción que cito en este libro).

Los lectores que deseen degustar a Epicteto pueden empezar con su *Manual* (también conocido como *Enquiridión*). Tiene la ventaja de ser breve, fácil de conseguir y filosóficamente accesible. Es una gema en el mundo de la literatura filosófica.

Las *Meditaciones* de Marco Aurelio también son fáciles de leer y de conseguir. Sin embargo, la lectura de esta obra puede ser un tanto frustrante, ya que se trata de una recopilación de observaciones reiterativas e inconexas (salvo por el tema estoico).

A los lectores también les puede interesar ir más allá de los estoicos. Por ejemplo, pueden optar por echar un vistazo a los esbozos biográficos de los estoicos griegos Diógenes Laercio. Los esbozos de Zenón de Citio, Cleantes y Crisipo se encuentran en el volumen 2 de *Diogenes Laertius*, también en Loeb Classical Library. Y si el lector tiene en sus manos este volumen, será divertido echar un vistazo a la biografía de Diógenes de Sínope, el cínico. Combina sabiduría con humor de una forma admirable.

Y quizá les apetezca echar una ojeada a los ensayos de Schopenhauer en *The Wisdom of Life and Counsels and Maxims*. Aunque no explícitamente estoicos, estos ensayos tienen un tono típicamente estoico.

También les puede interesar la novela *Todo un hombre*, de Tom Wolfe, en la que un personaje descubre casualmente el estoicismo y empieza a practicarlo. Por último, los lectores pueden obtener cierta comprensión de la práctica del estoicismo en circunstancias difíciles leyendo *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*, de James B. Stockdale.

¡Disfrutad!

Obras citadas

Arnold, Edward Vernon, *Roman Stoicism*, Freeport, Nueva York, Books for Libraries Press, 1991.

Becker, Lawrence, C., *A New Stoicism*, Princeton, Princeton University Press, 1998.

Birley, Anthony, *Marcus Aurelius: A Biography*, ed. rev., New Haven, Yale University Press, 1987 (trad. cast.: *Marco Aurelio: el retrato de un emperador humano y justo*, Madrid, Gredos, 2009).

Bodhi, Bhikkhu, *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*, Seattle, BPS Pariyatti Editions, 2000 (trad. cast.: *La liberación del sufrimiento: el noble óctuple sendero*, Librería Argentina, Madrid, 2007).

Carus, Paul, *The Gospel of Buddha*, La Salle, IL, Open Court, 1915 (trad. cast.: *El evangelio de Buda*, Cántico, Córdoba, 2012).

Cicerón, *Tusculan Disputations*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1927 (trad. cast.: *Tusculanas*, Madrid, Alianza, 2010).

Clarke, M. L., *The Roman Mind: Studies in the History of Tought from Cicero to Marcus Aurelius*, Nueva York, Norton, 1968.

Cornford, Francis Macdonald, *Before and after Socrates*, Cambridge, Reino Unido, Cambridge University Press, 1962 (trad. cast.: *Antes y después de Sócrates*, Barcelona, Ariel, 1981).

Descartes, René, *Discourse on Method*, Indianápolis, Bobbs-Merrill, 1950 (trad. cast.: *Discurso del método*, Barcelona, Espasa, 2000).

Dion Casio Coceyano, *Dio's Roman History*, vol. 9, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1927 (trad. cast.: *Historia romana*, Madrid, Gredos).

Dion Crisóstomo, «The Eighth Discourse: Diogenes or on Virtue», en *Dio Chrysostom*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1961.

—, «The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny», en *Dio Chrysostom*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1961.

Diógenes Laercio, «Antisthenes», en *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1925 (trad. cast.: *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Madrid, Alianza, 2010).

—, «Cleanthes», en *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University

Press, 1925.
—, «Crates», en *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1925.
—, «Diogenes», en *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1925.
—, «Prologue», en *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1925.
—, «Zeno», en *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1925.
Epicteto, «Discourses», en *Epictetus: The Discourses as Reported by Arrian, the Manual, and Fragments*, 2 vols., Cambridge, MA, Harvard University Press, 1925.
—, *Handbook of Epictetus*, Indianápolis, Hackett, 1983.
Epicuro, «Fragments: Remains Assigned to Certain Books», en Whitney J. Oates (comp.), *The Stoic and Epicurean Philosophers*, Nueva York, Modern Library, 1940.
Frederick, Shane, y George Loewenstein, «Hedonic Adaptation», en Daniel Kahneman, Ed Diener y Norbert Schwarz, (comps.), *WellBeing: The Foundations of Hedonic Psychology*, Nueva York, Russell Sage Foundation, 1999.
Furedi, Frank, *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, Londres, Routledge, 2004.
Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*, Cambridge, MA, Blackwell, 1995 (trad. cast.: *La filosofía como forma de vida*, Barcelona, Alpha Decay, 2009).
Irvine, William B., *On Desire: Why We Want What We Want*, Nueva York, Oxford University Press, 2006.
Jeffreys, Diarmuid, *Aspirin: The Remarkable Story of a Wonder Drug*, Nueva York, Bloomsbury, 2004 (trad. cast.: *Aspirina: la maravillosa historia de la droga maravillosa*, Barcelona, Ediciones de Intervención Cultural, 2009).
Johnson, Samuel, *Johnson's Dictionary: A Modern Selection*, Nueva York, Pantheon, 1963.
Julio Capitolino, «Marcus Antoninus: The Philosopher», en *Scriptores Historiae Augustae*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1921.
Kekes, John, *Moral Wisdom and Good Lives*, Ithaca, Nueva York, Cornell University Press, 1995.
Lao Tse, *Tao Te Ching*, Nueva York, Penguin, 1963 (trad. cast.: *Tao Te Ching*, Barcelona, RBA, 2011).
Lecky, William Edward Hartpole, *History of European Morals: From Augustus to Charlemagne*, Nueva York, George Braziller, 1955.
Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford, Clarendon Press, 2002.
Lutz, Cora, introducción a «Musonius Rufus: The Roman Socrates», en *Yale Classical Studies*, vol. 10, New Haven, Yale University Press, 1947.
Marco Aurelio, *Meditations*, Londres, Penguin, 1964 (trad. cast.: *Meditaciones*, Barcelona, RBA, 2009).
Marrou, H. I., *A History of Education in Antiquity*, Nueva York, New American Library, 1956 (trad. cast.: *Historia de la educación en la Antigüedad*, Madrid, Akal, 1985).
Musonio Rufo, «The Lectures», en William B. Irvine (comp.), *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*, manuscrito no publicado, 2007.
—, «The Sayings», en William B. Irvine (comp.) *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*,

manuscrito no publicado, 2007.
Navia, Luis E., *Socrates: The Man and His Philosophy*, Lanham, MD, University Press of America, 1985.
Nussbaum, Martha C., *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton, Princeton University Press, 1994 (trad. cast.: *La terapia del deseo: teoría y práctica en la ética helenística*, Barcelona, Paidós, 2013).
Platón, *Plato's Republic*, Indianápolis, Hackett, 1974 (trad. cast.: *La República*, Barcelona, Espasa, 2001).
Plutarco, «Cato the Younger», en *The Lives of the Noble Grecians and Romans*, Nueva York, Modern Library, 1932 (trad. cast.: *Las vidas de los ilustres y excelentes varones griegos y romanos*, A Coruña, Órbigo, 2016).
—, «How a Man May Become Aware of His Progress in Virtue», en *Plutarch's Moralia*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1927 (trad. cast.: *Obras morales y de costumbres [Moralia]*, Madrid, Akal, 1987).
Price, Simon, *Religions of the Ancient Greeks*, Cambridge, Reino Unido, Cambridge University Pres, 1999.
Richardson, Robert D., «A Perfect Piece of Stoicism», en *Thoreau Society Bulletin*, 153, otoño 1980, págs. 1-5.
Schopenhauer, Arthur, *The World as Will and Representation*, 3 vols., Nueva York, Dover, 1969 (trad. cast.: *El mundo como voluntad y representación*, Madrid, Trotta, 2004).
Séneca, *Ad Lucilium Epistulae Morales*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1967 (trad. cast.: *Cartas morales a Lucilio*, Barcelona, Planeta, 1989).
—, «On Anger», en *Moral and Political Essays*, Cambridge, Reino Unido, Cambridge University Press, 1995.
—, «On Firmness», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1928. (trad. cast.: «Sobre la firmeza del sabio», en *Sobre la firmeza del sabio; sobre el ocio; sobre la tranquilidad del alma; sobre la brevedad de la vida*, Madrid, Alianza, 2014).
—, «On Providence», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 1, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1928 (trad. cast.: *Sobre la providencia*, Buenos Aires, Ceal, 1967).
—, «On the Happy Life», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1932 (trad. cast.: *Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad*, Barcelona, Acantilado, 2013).
—, «On Tranquillity of Mind», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1932 (trad. cast.: «Sobre la tranquilidad del alma», en *Sobre la tranquilidad del alma, Sobre el ocio y Sobre la brevedad de la vida*, Madrid, Alianza, 2011).
—, «To Helvia on Consolation», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 2, Cambrige, MA, Harvard University Press, 1932 (trad. cast.: «Consolación a Helvia», en *Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio*, Madrid, Gredos, 1996).
—, «To Marcia on Consolation», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1932 (trad. cast.: «Consolación a Marcia», en *Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio*, Madrid, Gredos, 1996).
—, «To Polybius on Consolation», en *Seneca: Moral Essays*, vol. 2, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1932 (trad. cast.: «Consolación a Polibio», en *Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio*, Madrid, Gredos, 1996).
Sommers, Christina Hoff, y Sally Satel, *One Nation under Therapy: How the Helping Culture is*

Eroding Self-Reliance, Nueva York, St. Martin's Press, 2005.
Stockdale, James Bond, *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*, Palo Alto, CA, Hoover Institution, Stanford University, 1993.
Estrabón, *The Geography of Strabo*, vol. 5, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1928 (trad. cast.: *Geografía*, Madrid, Gredos).
Tácito, *The Annals*, vol. 4, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1937 (trad. cast.: *Anales*, Madrid, Alianza, 2008).
Thoreau, Henry D., «Walden», en *Thoreau: Walden and Other Writings*, Nueva York, Bantam, 1962 (trad. cast.: *Walden*, Madrid, Cátedra, 2014).
Veyne, Paul, *Seneca: The Life of a Stoic*, Nueva York, Routledge, 2003 (trad. cast.: *Séneca: una introducción*, Barcelona, Marbot, 2008).

Notas

Introducción

[1] Epicuro, 54.

[2] Séneca, *Cartas a Lucilio*, CVIII, 4.

[*] Barcelona, Anagrama, 2014. *(N. del t.)*

[3] *American Heritage Dictionary of the English Language*, 3.ª ed.

[4] Séneca, *Sobre la tranquilidad del ánimo*, II.4.

[5] Séneca, *Sobre la felicidad*, IV.4.

[6] Musonio, *Disertaciones*, 17.2.

[7] Séneca, *Sobre la firmeza del sabio*, II.1-2.

[8] Marco Aurelio, VII.31.

1. **La filosofía se interesa por la vida**

[1] Diógenes Laercio, «Prólogo», I.13-14.

[2] Cicerón, V.10.

[3] Cornford, 5.

[4] Navia, I.

[5] Marrou, 96.

[*] «Doble Puerta», nombre que recibía una de las puertas de entrada a la antigua Atenas. *(N. del t.)*

[6] Diógenes Laercio, «Prólogo», I.17-19.

[7] Diógenes Laercio, «Zenón», VII.25.

[8] Price, 141.

[9] Veyne, viii.

2. Los primeros estoicos

[1] Diógenes Laercio, «Zenón», VII.2-4.

[2] Epicteto, «Discursos», 3-22.

[3] Diógenes Laercio, «Antístenes», VI.3, VI.4, VI.12, VI.15.

[4] Diógenes Laercio, «Diógenes», VI.44, VI.71, VI.66.

[5] *Ibidem*, VI.35.

[6] Dion Crisóstomo, «El sexto discurso», 12.

[7] Diógenes Laercio, «Diógenes», VI.63.

[8] Diógenes Laercio, «Crates», VI.86.

[9] Arnold, 67.

[10] Schopenhauer, II:155.

[11] Diógenes Laercio, «Zenón», VII.24, VII.25.

[12] Arnold, 71.

[13] Diógenes Laercio, «Zenón», VII.5.

[14] *Ibidem*, VII.40.

[15] Kekes, I.

[16] Becker, 20.

[17] Veyne, 31.

[18] Diógenes Laercio, «Zenón», VII.87.

[19] *Ibidem*, VII.108.

[20] *Ibidem*, VII.40.

[21] *Ibidem*, VII. 117-119.

[22] Marco Aurelio, I.17.

[23] Epicteto, «Discursos», I.iv-3-6, junto a la nota acompañante.

[24] Arnold, 94.

[25] Diógenes Laercio, «Prólogo», I.21.

3. Estoicismo romano

[1] Técnicamente, Epicteto no era romano, en la medida en que no era un ciudadano; sin embargo, el estoicismo que practicaba era la versión romanizada de la doctrina, y por esa razón lo incluyo entre los estoicos romanos.

[2] Séneca, «A Helvia», VII.9.

[3] Veyne, 9.

[4] Tácito, 14.53.

[5] Tácito, 15.62-64.

[6] Séneca, «Sobre la vida feliz», III.4, IV.4.

[7] Séneca, *Ad Lucilium*, XXIII. 3.

[8] Dicho esto, debería añadir que algunos estudiosos del mundo clásico se niegan a tomarse los comentarios de Séneca sobre la felicidad en sentido literal. La filósofa Martha Nussbaum, por ejemplo, señala que Séneca, inmediatamente después de ofrecer el consejo anterior a Lucilio, explica lo que quiere decir con *alegría*; no es, dice Séneca, una alegría «dulce y agradable»; por el contrario, la alegría que tiene en mente es un «asunto serio». Véase Nussbaum, 400. Sin embargo, he de decir que al expresarse así Séneca intenta distinguir entre la alegría estoica y los estados mentales relacionados. Cuando, por ejemplo, le dice a Lucilio que no asuma que «quien ríe está alegre» (*Ad Lucilium*, XXIII.3), distingue la alegría de la euforia: una persona puede estar eufórica y por lo tanto reír, aunque no esté feliz; pensemos, por ejemplo, en quien alcanza un estado eufórico al tomar metanfetaminas.

[9] Tácito, 15.71.

[10] Estrabón, 10.5.3.

[11] Séneca, «A Helvia», IV.4.

[12] *New York Time Index* (1973), 929.

[13] Lutz, 15, 16.

[14] Musonio, «Disertaciones», 8.9.

[15] Musonio, «Fragmentos menores», 49.3.

[16] Epicteto, «Discursos», III.xxxiii.9.

[17] Musonio, «Disertaciones», 3.1.

[18] Long, 10.

[19] Arnold, 120.

[20] Long, 108.

[21] Epicteto, «Discursos», II.xvii.29-31.

[22] *Ibidem*, III. xxiii.30.

[23] Long, 91.

[24] Epicteto, «Discursos», I. xv, 2-3.

[25] Long, 146.

[26] Epicteto, «Discursos», I.i.2-12.

[27] *Ibidem*, I.xxiv.1-2.

[28] Séneca, «Sobre la providencia», I.6, II.2, III.2.

[29] Marco Aurelio, II.2.

[30] Julio Capitolino, sec. 2.

[31] Birley, 37-38.

[32] Julio Capitolino, sec. 2.

[33] Marco Aurelio, I.8, I.7.

[34] *Ibidem*, VII.67.

[35] Birley, 104.

[36] Julio Capitolino, sec. 7.

[37] *Ibidem*, sec. 10, II.

[38] Dion Casio, 72.33.

[39] Birley, 160.

[40] Citado en Birley, II.

[41] Lecky, 292.

[42] Marco Aurelio, III.6.

[43] Birley, 179, 182, 191, 196, 183.

[44] Julio Capitolino, sec. 12.

[45] Birley, 149, 158; Julio Capitolino, sec. II; Birley, 205.

[46] Marco Aurelio, VII.61.

[47] Dion Casio, 72.36, 72.34.

[48] Julio Capitolino, sec. 28.

[49] Birley, 209.

[50] Dion Casio, 72.35.

4. Visualización negativa

[1] Séneca, «A Marcia», IX.5.

[2] Séneca, «Sobre la tranquilidad», XI.6.

[3] Epicteto, «Discursos», IV.v.7.

[4] Frederick y Lowenstein, 302-313.

[5] Veyne, 178n 38. Esta técnica también ha recibido el nombre de *premeditación de los males* (76).

[6] Séneca, «A Marcia», I.7, IX.2, X.3.

[7] Epicteto, «Discursos», II.xxiv.86, 88.

[8] Marco Aurelio, XI.34.

[9] Epicteto, «Discursos», III.xxiv.86-88.

[10] Epicteto, *Manual*, 21.

[11] Séneca, *Ad Lucilium*, XII.8, XCIII.6, LXI.1.2.

[12] Marco Aurelio, X.34.

[13] Stockdale, 18-19.

[*] Según las normas de etiqueta de la clase alta americana en los años cincuenta (muchas de las cuales aún perviven), solo resultaba adecuado vestir de blanco entre el Memorial Day (en mayo) y el Labour Day (en septiembre). *(N. del t.)*

[14] Séneca, «Sobre la tranquilidad», XI.10.

[15] Epicteto, *Manual*, 26.

[16] Marco Aurelio, VII.27.

[17] Séneca, «Sobre la vida feliz», III.3.

[18] *Ibidem*, III.4.

[19] Séneca, «A Marcia», XXI.1.

[20] Marco Aurelio, X.34, VI.15.

5. La dicotomía del control

[1] Epicteto, *Manual*, 29, 48.

[2] Epicteto, «Discursos», III.xv.12.

[3] *Ibidem*, III. xxiv.17.

[4] Para un análisis más profundo, véase mi libro *Sobre el deseo: Por qué queremos lo que queremos*.

[5] Epicteto, *Manual*, 14, 19.

[6] *Ibidem*, 1.

[7] *Ibidem*, 2, 1.

[8] *Ibidem*, 14.

[9] Marco Aurelio, XI.16, VII.22, XII.22.

[10] *Ibidem*, X.32, VIII.29, VIII.8, V.8.

[11] *Ibidem*, VIII.17.

6. Fatalismo

[1] Séneca, «Sobre la providencia», V.8.

[2] Epicteto, *Manual*, 17.8.

[3] Marco Aurelio, II.16, X.25, VI.39, III.4, III.16, X.6, III.4, III.16.

[4] Como Dios supremo, Zeus tenía el poder de anular las decisiones de las parcas, pero prefería no hacerlo por razones prácticas. En la *Ilíada* (14.440-449), por ejemplo, Homero describe un episodio en el que Zeus se queja a Hera de que Sarpedón está condenado a ser asesinado por Patroclo. Zeus considera la posibilidad de interferir para salvar su vida. Hera le implora no hacerlo, porque entonces los otros dioses también intervendrían en los asuntos terrenales, lo que a su vez crearía una gran discordia entre ellos.

[5] Marco Aurelio, II.14, III.10.

[6] Séneca, «Sobre la vida feliz», III.3.

7. Autoprivación

[1] Séneca, *Ad Lucilium*, XVIII.5-6.

[2] *Ibidem*, XVIII.9.

[3] Musonio, *Disertaciones*, 19.2-3, 6.4.

[4] *Ibidem*, 6.5

[5] Séneca, «Sobre la vida feliz», XIV.2.

[6] Dion Crisóstomo, «Octavo discurso», 389-391.

[7] Marco Aurelio, II.2, V.6, VII.55.

[8] Epicteto, *Manual*, 34.

[9] Séneca, «Sobre la vida feliz», X.3.

[10] Musonio, *Disertaciones*, VII.1.

[11] Séneca, «Sobre la ira», II.13.

[12] Epicteto, *Manual*, 34.

[13] *Ibidem*, 34.

[14] Séneca, *Ad Lucilium*, XVIII.10.

8. Meditación

[1] Séneca, «Sobre la ira», III.36.

[2] *Ibidem*, III. 36-37.

[3] Epicteto, «Discursos», IV.xii.19.

[4] Marco Aurelio, III.2, V.2, X.37.

[5] Epicteto, *Manual*, 46, 13.

[6] *Ibidem*, 48.

[7] Citado en Plutarco, «Sobre el progreso en la virtud», 12.

[8] Epicteto, *Manual*, 50, 47, 46.

[9] Séneca, *Ad Lucilium*, XXVI.5.

[10] Séneca, «Sobre la vida feliz», XVII.3.

[11] Epicteto, *Manual*, 33.

[12] Marco Aurelio, V.9.

[13] *Ibidem*, XII.6.

9. **Deber**

[1] Séneca, «Sobre la vida feliz», II.4.

[2] Marco Aurelio, VIII.19-20, X.8.

[3] Musonio, *Disertaciones*, 14.3.

[4] Marco Aurelio, V.16, VI.44.

[5] *Ibidem*, III.4, IV.3, II.1, VII.5, V.20.

[6] *Ibidem*, V.6, IV.32, VI.22, V.1.

[7] *Ibidem*, XI.9, VI.39.

[8] *Ibidem*, II.1, V.10, XI.15.

[9] *Ibidem*, IX.3, X.36, X.19.

[10] Lecky, 250.

[11] Marco Aurelio, V.6, IX.12.

[12] *Ibidem*, VIII.7, V.34., VII.28, XII.13, VI.40, VIII.26.

10. Relaciones sociales

[1] Epicteto, *Manual*, 33.

[2] Séneca, «Sobre la tranquilidad», VII.4.

[3] Epicteto, *Manual*, 33.

[4] Séneca, «Sobre la tranquilidad», VII.6.

[5] Johson, s.v. «Seeksorrow».

[6] Epicteto, *Manual*, 33.

[7] Marco Aurelio, XI.18, X.30, XI.18.

[8] *Ibidem*, III.4.

[9] *Ibidem*, IX.42, VII.63, XII.12, IV.6, X.42.

[10] *Ibidem*, XII.16.

[11] *Ibidem*, XI.18.

[12] *Ibidem*, XI.9, XI.13, VII.65, VI.6.

[13] Musonio, *Disertaciones*, 12.2.

[14] Epicteto, *Manual*, 33.

[15] Marco Aurelio, XI.16, VI.13.

[16] Bodhi, 83-85.

[17] Epicuro, 8.

[18] Musonio, *Disertaciones*, 14.1-2, 13A.2.

[19] *Ibidem*, 15A.4.

11. Insultos

[1] Musonio, *Disertaciones*, 10.1.

[2] Séneca, «Sobre la firmeza», X.2.

[3] *Ibidem*, XVI.4.

[4] Epicteto, *Manual*, 32.

[5] Séneca, «Sobre la firmeza», XII.1-2.

[6] Marco Aurelio, VII.26.

[7] Epicteto, *Manual*, 20, 30.

[8] *Ibidem*, 5.

[9] Séneca, «Sobre la ira», III.38.

[10] *Ibidem*, III.II. Otras fuentes aseguran que fue Diógenes el Cínico, y no Sócrates, el responsable de la broma del casco.

[11] Séneca, «Sobre la firmeza», XVII.3.

[12] Epicteto, *Manual*, 33.

[13] Musonio, *Disertaciones*, 10.2.

[14] Séneca, «Sobre la ira», II.32.

[15] Séneca, «Sobre la firmeza», XIV.3.

[16] *Ibidem*, XVII.4.

[17] *Ibidem*, XII.3.

12. Aflicción

[1] Séneca, «A Polibio», XVIII.4-5.

[2] *Ibidem*, XVIII.6.

[3] *Ibidem*, IV.3.

[4] Séneca, «A Marcia», XII.1.

[5] Séneca, «A Polibio», IV.2, XVIII.6.

[6] *Ibidem*, V.3, IX.2.

[7] Séneca, «A Helvia», IV.1, I.2.

[8] Epicteto, *Manual*, 16.

13. Ira

[1] Séneca, «Sobre la ira», I.1, I.2, III.28.

[2] *Ibidem*, I.12, I.10.

[3] *Ibidem*, I.12-15, II.31.

[4] *Ibidem*, II.14.

[5] *Ibidem*, II.22, III.31.

[6] *Ibidem*, II.25, III.35, II.25.

[7] *Ibidem*, III.28, III.27.

[8] *Ibidem*, III.33.

[9] Marco Aurelio, IV.32.

[10] Séneca, «Sobre la ira», III.26, III.13.

[11] Bodhi, 32.69.

[12] Séneca, «Sobre la ira», III.42-43.

14. **Valores personales (I)**

[1] Epicteto, *Manual*, 25.

[2] *Ibidem*, 23, 14.

[3] *Ibidem*, 50, 48.

[4] Marco Aurelio, XII.4, III.4, VIII.1, IV.18.

[5] *Ibidem*, XI.13.

[6] *Ibidem*, IV.33, IV.19, VI.18, VIII.44.

[7] Plutarco, «Catón el Joven», VI.3.

15. Valores personales (II)

[1] Irvine, 31-43.

[2] Séneca, «A Helvia», X.6, X.10.

[3] Musonio, *Disertaciones*, 17.5.

[4] Epicteto, *Manual*, 12.

[5] Epicteto, «Discursos», IV.ix.2-3.

[6] Musonio, *Fragmentos menores*, 50.

[7] Musonio, *Disertaciones*, 18A.5.

[8] No, no he probado esta comida; mientras escribo esto, puede pedirse en un célebre restaurante de Beverly Hills.

[9] Musonio, *Disertaciones*, 18A.2-3, 18B.5.

[10] *Ibidem*, 19.5, 20.3.

[11] *Ibidem*, 19.5, 20.3.

[12] Séneca, *Ad Lucilium*, XVI.8-9.

[13] *Ibidem*, XC.19.

[14] Musonio, *Disertaciones*, 20.5, 20.7.

[15] Séneca, *Ad Lucilium*, XC.16.

[16] Séneca, «Sobre la tranquilidad», VIII.9, IX.2-3.

[17] Séneca, *Ad Lucilium*, V.5.

[18] Epicteto, *Manual*, 33, 39.

[19] *Ibidem*, 24, 44.

[20] Séneca, *Ad Lucilium*, CVIII.11.

[21] Lao Tse, XXXIII.

[22] Séneca, *Ad Lucilium*, V.5.

[23] Séneca, «Sobre la vida feliz», XXIII.1, XX.3, XXVI.1.

[24] Carus, 72-74.

16. Exilio

[1] Tácito, 16.21.

[2] Epicteto, «Discursos», I.i.31-32.

[3] Séneca, «A Helvia», VIII.3, XI.5.

[4] *Ibidem*, VIII.3, XI.5.

[5] Musonio, *Disertaciones*, 9.10.

[6] *Ibidem*, 9.2.

[7] *Ibidem*, 9.4.

[8] Diógenes Laercio, «Diógenes», VI.49.

17. Vejez

[1] Séneca, *Ad Lucilium*, XII.4-6.

[2] Citado en Platón, *República*, libro 1.

[3] Séneca, *Ad Lucilium*, XII.9.

[4] *Ibidem*, XII.9.

[5] Musonio, *Disertaciones*, 17.3.

18. Morir

[1] Musonio, *Disertaciones*, 17.4.

[2] *Ibidem*, 17.4.

[3] Séneca, «Sobre la tranquilidad», XIV.4-10.

[4] Séneca, *Ad Lucilium*, XII.9.

[5] Diógenes Laercio, «Zenón», VII.28, 31; Diógenes Laercio, «Cleantes», VII.176.

[6] Musonio, *Fragmentos menores*, 28, 35.

[7] *Ibidem*, 29.

19. Convertirse en estoico

[1] Musonio, *Disertaciones*, 7.1-2.

[2] Epicteto, *Manual*, 22.

[3] *Ibidem*, 46.

[4] Marco Aurelio, IV.49.

[5] Séneca, *Ad Lucilium*, CXXIII.3.

[6] Séneca, «Sobre la tranquilidad», II.4.

[7] Epicteto, *Manual*, 51.

20. La decadencia del estoicismo

[1] Lecky, 249.

[2] *Ibidem*, 255.

[3] Clarke, 133.

[4] Marco Aurelio, VII.31.

[5] Descartes, 16-17.

[6] Citado en Richardson, 4.

[7] Richardson, 4.

[8] Thoreau, 172.

[9] Citado en Richardson, 4.

[10] Richardson, 1.

[11] Nussbaum, 4.

[12] Sommers y Satel, 180.

[13] Furedi, 19.

[14] *Ibidem*, 19.

[15] *Ibidem*,16.

[16] Sommers y Satel, 136.

[17] *Ibidem*, 133-134.

[18] *Ibidem*, 133.

[19] *Ibidem*, 134.

[20] *Ibidem*, 7.

[21] Séneca, *Ad Lucilium*, LXXVIII.14.

21. El estoicismo reconsiderado

[*] *Quod erat demonstrandum*, «lo que se quería demostrar». *(N. del t.)*

[1] Jeffreys, 9-10, 12.

[2] *Ibidem*, 15, 17-18, 39, 230.

[3] Hadot, 83n 18.

[4] Séneca, «Sobre la vida feliz», III.2.

22. Practicar el estoicismo

[1] Séneca, «Sobre la ira», II.32.

[2] *Ibidem*, III.33.

[3] Séneca, «Sobre la tranquilidad», XV.3.

[4] Epicteto, *Manual*, 48.

[5] *Ibidem*, 34.

[6] Séneca, *Ad Lucilium*, LXXVIII.14.

[7] Veyne, 112.

[8] Séneca, «Sobre la firmeza», IX.4.

[9] Séneca, *Ad Lucilium*, XXVI.5.

[10] *Ibidem*, XII.4-5.

[11] Séneca, «Sobre la tranquilidad», I.8-9.

[12] Marco Aurelio, VII.2.

Un programa de lectura estoica

[*] Existen numerosas ediciones en castellano de las obras clásicas mencionadas en este epígrafe (ya sea por separado o en compilaciones). Dados los distintos títulos con los que han sido traducidas, se remite al lector a la «Bibliografía» de este mismo libro para localizar aquellas que sean de su interés. *(N. del t.)*

El arte de la buena vida
William B. Irvine

Título original: *A Guide to the Good Life*
Publicado originalmente en inglés por Oxford University Press, Inc.

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2019

ISBN: 978-84-493-3607-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre, S. L.
www.eltallerdelllibre.com